

RollaPlank®

THE ULTIMATE CORE CHALLENGE



BALANCE / STABILISATION / KOORDINATION / SENSOMOTORIK

- herausforderndes Gleichgewichtstraining • funktionelle Core-Kräftigung
- posturale Stabilisation • gezieltes Training spezifischer Muskelgruppen
 - Gelenksstärkung zur Verletzungsprophylaxe
 - unterstützendes, komplettierendes Training für viele Sportarten

www.rollaplank.com

DAS SYSTEMEQUIPMENT

DAS BRETT (660 x 290 x 18 mm)

Eine speziell bearbeitete Mehrschichtplatte aus Birkenholz. Sie ist sehr leicht, besonders stabil und trotzdem wendig. Die Einfräsung auf der Unterseite sorgt dafür, dass der Schwerpunkt leichter stabilisiert werden kann.



DER BALL (Durchmesser 100 mm)

Er besteht aus Naturkautschuk und besitzt die optimalen Eigenschaften, um motorische und koordinative Fähigkeiten gleichermaßen zu trainieren.



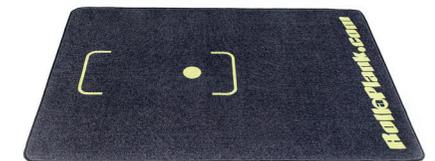
DIE MATTE (660 x 290 x 4,5 mm)

Die weiche PVC-Matte dient als zusätzliche Auflage. Sie verhindert ein Abrutschen und schützt vor Druckschmerzen im Unterarmstütz.



DER TEPPICH (1500 x 1000 mm)

Beeinflusst die Trägheit des Balles, hilft durch die Positionsmarkierungen, den Schwerpunkt leichter zu finden und schützt den Boden vor Beschädigungen.



DAS AUFBEWAHRUNGSMODUL

Ebenfalls aus Birkenperrholz. Damit hat vor und nach dem Training alles seinen Platz.



RollaPlank®

SICHERHEITSHINWEISE

RollaPlank® ist ein Sportgerät und kein Gesundheitsprodukt!

- RollaPlank® richtet sich an gesunde, fitte Menschen.
- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings mit RollaPlank® durch einen Arzt Ihres Vertrauens klären, ob Sie gesundheitlich für das Training geeignet sind.
- Der ärztliche Befund sollte die Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.
- Personen mit (Vor)Erkrankungen sollten RollaPlank® ausdrücklich nur nach Absprache mit ihrem Arzt/Therapeuten verwenden.
- Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

Bei Gebrauch ist Verletzungsgefahr gegeben! Bitte beachten Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit folgende Hinweise und die Hinweise, die auf der Rückseite des Brettes angebracht sind.

- Anfänger sollten ihre ersten Versuche keinesfalls alleine, sondern mit Partnerhilfe oder einer stabilen Haltemöglichkeit machen.
- Das Aufstellen von RollaPlank® muss auf einem dafür geeigneten, festen, ebenen Untergrund erfolgen. Optimal als Unterlage ist der RollaPlank®-Teppich.
- Vergewissern Sie sich, dass genügend Platz zur Verfügung steht und keine Gegenstände in der Nähe sind, die Sie verletzen könnten.
- Trainieren Sie niemals unter Alkohol- und/oder Drogeneinfluss.
- Kinder unter 14 Jahren und/oder unter 20 kg dürfen RollaPlank® nur in Gegenwart einer erwachsenen Aufsichtsperson, die für die Sicherheit und den richtigen Umgang verantwortlich ist, benutzen.

ROLLAPLANK® IST UNÜBERTROFFEN, WAS DEN GRÖSSTMÖGLICHEN OUTPUT BEI MINIMALEM ZEITAUFWAND BETRIFFT.

Nur wenige ausgesuchte Grundübungen reichen vollkommen, um den gesamten Körper effektiv zu trainieren. Alle Übungen werden, durch die Beschaffenheit von Brett und Ball, unter erschwerten Gleichgewichtsbedingungen ausgeführt. So wird nicht nur der jeweilige Trainingseffekt, sondern auch der Spaßfaktor um ein Vielfaches gesteigert.

Der Schwierigkeitsgrad dieses Trainingssystems setzt bewusst körperliche Fitness und regelmäßige sportliche Betätigung voraus. RollaPlank® ist genau das richtige Equipment für ambitionierte Sportlerinnen und Sportler.

MUSKULÄRE TRAININGSEFFEKTE

Unterkörper / Rumpf / Beine

- funktionelle Kräftigung der Oberschenkel-, Gesäß-, Rumpf- und Wadenmuskulatur
- verbesserte inter- und intramuskuläre Koordination der Bein- und Fußmuskulatur
- optimierte posturale Stabilisation der Lenden-, Brust- und Halswirbelsäulenmuskulatur
- verbesserte muskuläre Stabilität der Becken-, Hüft-, Knie- und Sprunggelenke

Oberkörper / Rumpf / Arme

- funktionelle Kräftigung der Brust-, Arm-, Schulter- und Rumpf-, sowie der Gesäß- und Beinmuskulatur
- verbesserte inter- und intramuskuläre Koordination der Arm- und Schultergürtelmuskulatur
- optimierte Stützfunktion der Arme
- Stabilisierung der Wirbelsäule unter besonderer Berücksichtigung der Mm. rotatores und der gesamten Bauchmuskulatur

AUSGANGSPOSITION

Legen Sie den Ball auf die vorgesehene Markierung der Matte und das Brett schräg über den Ball, mit der Längskante auf die ebenfalls dafür vorgesehene Markierung.

TRAININGSPLAN BASIC

Effektiv trainieren Sie – je nach Ihrer Leistungsfähigkeit – schon ab 2 x/Woche, jeweils 3 Sätze bzw. 3 x 1 Minute pro Übung. Versuchen Sie immer dann auf die nächst schwierigere Stufe zu wechseln, wenn Sie die dynamischen Übungen bereits 15 x wiederholen oder die statischen Übungen 60 Sek. lang halten können. Schaffen Sie jeweils Stufe 4, dann sind Sie schon sehr gut trainiert. Finden Sie selbständig noch anspruchsvollere Varianten.

UNTERKÖRPER / RUMPF / BEINE

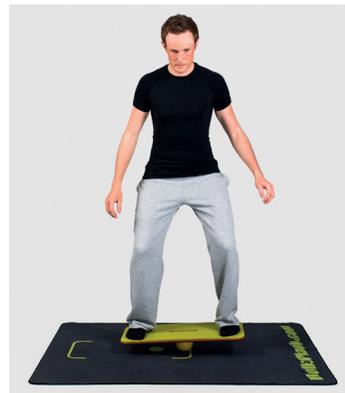
EINSTIEGSVARIANTE

Beginner üben mit Partnerhilfe die nachfolgenden Übungen solange, bis Sie sich sicher genug fühlen, diese alleine durchzuführen. Kein falscher Ehrgeiz! Lieber ein bisschen länger üben, als zu kurz.



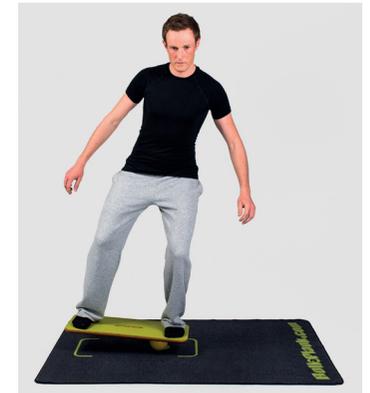
STUFE 1

Stellen Sie sich etwas mehr als hüftbreit auf das Brett. Gehen Sie mit aufrechtem Oberkörper leicht in die Knie und finden Sie durch langsames, kurzzeitiges Aufheben der noch am Boden liegenden Kante heraus, ob sich der Körperschwerpunkt über dem Ball befindet. Wenn ja, steht den ersten Balanceübungen nichts mehr im Wege.



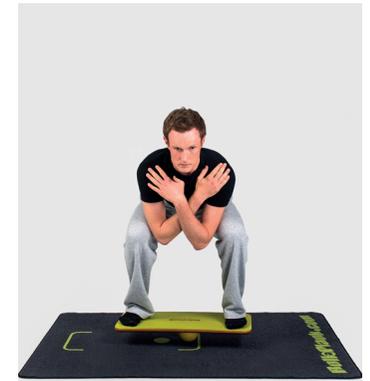
STUFE 2

Versuchen Sie, das Brett möglichst ruhig über dem Ball zu halten. Zu Beginn tarieren Sie den drohenden Gleichgewichtsverlust mit den Armen aus, bis Sie sich ausreichend stabilisiert haben. Gleiten Sie nun gezielt abwechselnd von links nach rechts.



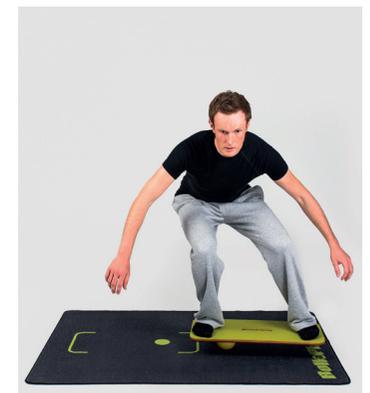
STUFE 3

Nun kann mit der Ausführung von Kniebeugen begonnen werden. Üben Sie mit seitlich am Körper angelegten oder vor der Brust gekreuzten Armen.



STUFE 4

Nächste Schwierigkeitsstufe: rollen Sie den Ball gezielt in Richtung einer Fußsohle und machen Sie eine fast einbeinige Kniebeuge (fast vollständiges Gewicht auf dem belasteten Standbein). Führen Sie die Übung abwechselnd auf beiden Seiten - auch mit am Körper angelegten oder vor der Brust gekreuzten Armen - aus.



OBERKÖRPER / RUMPF / ARME

EINSTIEGSVARIANTE

Beginner stützen sich mit den Knien ab (Bankstellung). Üben Sie diese leichtere Variante solange, bis Sie sich für die nächste Stufe bereit fühlen. Kein falscher Ehrgeiz! Lieber ein bisschen länger üben, als zu kurz.



STUFE 1

Stützen Sie sich mit den Unterarmen auf dem Brett ab, die Ellbogen sind direkt unter den Schultern platziert. Die Fußspitzen sind aufgestellt. Knie-, Hüft-, Schultergelenke und Kopf (Ohren) befinden sich in einer Linie. Je enger die Füße beieinander stehen, desto herausfordernder ist die Übung.



Achtung! Treten Schmerzen im Bereich des unteren Rückens auf, beginnen Sie mit der Einstiegsvariante.

STUFE 2

Stützen Sie sich mit gestreckten Armen am Brett ab und gleiten Sie in dieser Position abwechselnd nach links und rechts.



STUFE 3

Übung wie Stufe 2 - nur anspruchsvoller, da im Unterarmstütz oder mit gebeugten Armen. Das verstärkt die Intensität der gesamten, an der Übung beteiligten, Muskelgruppen (besonders der inneren und äußeren schrägen Bauchmuskeln).



STUFE 4

Noch schwieriger? Dann heben Sie ein Bein vom Boden ab, führen es nach vor und gleiten wieder abwechselnd nach links und rechts. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



Bitte beachten Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit die Hinweise auf der Rückseite des Folders und den Warnhinweis auf der Unterseite des Brettes.

RollaPlank®

Entwicklung, Produktion und Vertrieb: Mag. Johann Ecker, MPH • Universumstraße 13/22 • A-1200 Wien
E info@rollaplank.com • www.rollaplank.com