

1.1 TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Die formbeständige Halbrolle® ist hervorragend geeignet für ein effektives Stabilitäts-, Koordinations- und Gleichgewichtstraining. Sie ist aus EVA, einem neuartigen umweltfreundlichen Kunststoffschäum, der aus der Kombination von Ethylen und Vinylacetat hergestellt wird, ohne Weichmacher oder andere Hilfsstoffe. Er zeichnet sich durch eine hohe Abriebfestigkeit aus.

Maße der Halbrolle®:

90 cm x 15 cm x 7,5 cm – Gewicht: circa 670 Gramm –
Belastbarkeit: circa 150 Kilogramm

HINWEIS



Die Halbrolle ist bestens geeignet für das Training im Studio, in der Sporthalle und zu Hause.

1.2 WARUM IST EIN TRAINING MIT DER HALBROLLE® BESONDERS EFFEKTIV?

Die Instabilität der Halbrolle® stellt im Training eine geniale Herausforderung für alle Sinne dar. Übungen mit der Halbrolle® trainieren über Rezeptoren die sensorischen Prozesse mit ihren motorischen Handlungen. Die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten erhöht automatisch die Bewegungsökonomie im Alltag.

Als zentraler Faktor der motorischen Leistungsfähigkeit beeinflusst sie die Qualität aller Bewegungen. Je besser die Koordination ist, desto weniger Kraftaufwand ist zum Ansteuern eines Bewegungsziels erforderlich.

HINWEIS



Wie von selbst induziert die Halbrolle spielerisch das Wechselspiel zwischen sensorischen Reizen und der motorischen Umsetzung mit der Zielsetzung, die allgemeine Fitness und Leistungsfähigkeit zu verbessern und gleichzeitig die Resilienz zu stärken.

1.3 REAKTIVES, NEUROMUSKULÄRES TRAINING MIT DER HALBROLLE®

Wackelig neuronal – einfach genial!

Neuromuskulär wird ein Training immer dann, wenn das Zentralnervensystem (ZNS) und der Bewegungsapparat mit der Skelettmuskulatur gleichermaßen gefordert wird.

Über Propriozeptoren, auch Propriorezeptoren genannt, erhält das Gehirn über die afferenten Nervenbahnen die Informationen über Haltung, Bewegung und Lage des eigenen Körpers. Sie dienen also der Tiefenwahrnehmung von Stellung und Bewegung des Körpers im Raum, von Muskelspannung, Muskellänge und Gelenkstellung. Alle diese Informationen geben sie zum Kleinhirn (unbewusste Tiefenwahrnehmung) und zum Kortex (bewusste Tiefensensibilität) weiter, wo diese verarbeitet werden.

Propriozeptoren befinden sich in Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken. Auf propriozeptive Signale reagiert das Gehirn und sendet Befehle über efferente Neuronen an die Muskeln. Die Muskulatur reagiert dann auf notwendige Positionsveränderungen des Körpers mit veränderten, angepassten Muskelspannungen. Dies alles läuft im Alltag unbewusst ab.

1.4 DIE PROPRIOZEPTION IST EINE WICHTIGE KOORDINATIVE FÄHIGKEIT

Haltung ist nicht statisch, sondern ein ständiges Zusammenspiel zwischen Empfangen von Stellimpulsen (Propriozeption), Reflexen, Zug und Gegenzug, Anspannung und Entspannung. Propriozeptive Übungen schulen das Wahrnehmen einer körperlichen Position sowie das Erlernen, Steuern und Anpassen von Bewegungen.

Es besteht zum Beispiel eine neuroanatomische Verbindung zwischen unserem Gleichgewichtsorgan und der Muskelgruppe der Extensoren. Verspannungen in der hinteren Kette dienen häufig als Schutzfunktion. Sie äußern sich meist in einer reduzierten Vorwärtsbeuge, Verspannungen im Beinbeuger oder in chronischen Rückenschmerzen.

Falsche Bewegungsvorstellungen, gerade auch bezüglich der Haltung, verstärken diese Defizite oftmals. „Wenn die Muskeln ihre Aufgabe optimal erfüllen, können sie kraftvoll das Skelett halten und gleichzeitig reaktionsbereit spontan auf Veränderungen reagieren“ (Schreiber-Benoit, 2020).

INFOKASTEN



Ein sensomotorisches, propriozeptives Training bildet die Grundlage für eine optimale Bewegungsqualität. Die Bewegungen werden ökonomischer. Dies bedeutet, dass Bewegungsabläufe präziser mit einem verminderten Energie- und Kraftaufwand, sowie einem geringeren Ermüdungsgrad ausgeführt werden können.

1.5 „INSTABIL“ TRAINIEREN FÜR MEHR BALANCE IM SPORT UND IM TÄGLICHEN LEBEN

Im Laufe eines Trainingsprozesses mit der Halbrolle® wird das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven, das Wahrnehmen einer körperlichen Position und das Erlernen, Steuern und Anpassen von Bewegungen erleichtert und verbessert. Die verbesserten Koordinationsleistungen ermöglichen eine körperliche Balance im Alltag, die gleichermaßen eine größere innere Ausgeglichenheit manifestiert.

Die Übungen als adäquate Reize bauen im Wechselspiel äußere und innere Haltung auf. Existieren bereits Bewegungsdysbalancen, die in unserer heutigen bewegungsarmen und vorherrschend sitzenden Alltagswelt keine Seltenheit sind, lassen sich diese durch ein gezieltes propriozeptives und sensomotorisches Training erfolgreich ausgleichen.

An einem praktischen Beispiel erklärt: Ein Sportler kann mit Schwung das Urlaubsgepäck im Flugzeug aus der Gepäckablage über Kopf hieven und zum Boden absetzen, dabei auf unvorhersehbare Ereignisse schnell und präzise reagieren und sich gleichzeitig vor Verletzungen schützen. Eine solche Alltagsaktion führt bei einem Untrainierten häufig schon zu kleinen Verletzungen und schmerzhaften Beschwerden.

1.6 DAS GANZHEITLICHE TRAINING MIT DER HALBROLLE®

Der ganzheitliche Ansatz der Übungen trainiert alle Systeme des Körpers: neuronales System – muskuläres System – kardiovaskuläres System – endokrinologisches System – psychologische Aspekte miteingeschlossen.

Alle Ebenen der Motorik werden berücksichtigt:

- Tiefensensibilität,
- reflektorische Stabilisationsfähigkeit,
- bewusste Ausführung komplexer Bewegungsmuster sowie
- die motorischen Fähigkeiten, wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit.

Die sieben koordinativen Fähigkeiten werden beachtet:

1. Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit (trotz veränderter Umweltbedingungen kann die geplante Bewegung ausgeführt werden),
2. Differenzierungs- und Steuerungsfähigkeit (die Fähigkeit, Muskeln dosiert an- und entspannen zu können),
3. Reaktionsfähigkeit,
4. Orientierungsfähigkeit,
5. Gleichgewichtsfähigkeit,
6. Rhythmisierungsfähigkeit sowie
7. Kombinations- und Kopplungsfähigkeit.

HINWEIS



Die Ganzheitlichkeit der Übungen ist mehr als die Summe der Einzelteile.

INFOKASTEN



Ganzkörpertraining mit der Halbrolle macht es möglich, . . .

- das Körperzentrum zu kräftigen.
- die Rumpfmuskulatur zu stärken.
- eine kräftige Arm- und Beinmuskulatur aufzubauen.
- die Stabilisation der Gelenke zu verbessern.
- die Beweglichkeit zu erhöhen.
- den Gleichgewichtssinn zu stärken.
- die Koordination zu schulen.
- die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern.
- ein entspanntes Körpergefühl zu erlangen.

Die Übungen mit der Halbrolle® lassen sich in ihrem Schwierigkeitsgrad anpassen und auf persönliche Trainingsanforderungen abstimmen. Aus einer einfachen Übung wird so im Handumdrehen eine anspruchsvolle Trainingseinheit.

1.7 ALLGEMEINE GRUNDSÄTZE

Die Übungen dürfen keine Schmerzen bereiten oder verstärken. Handeln Sie nach dem Grundsatz; „Nur was guttut, ist auch gut!“

Regelmäßigkeit! Kurz und regelmäßig ist besser, als zu lang und selten. Ein Mini-Workout, regelmäßig mit Freude durchgeführt, erzeugt ein wunderbares Gefühl des Wohlbefindens. Man fühlt sich glücklich. Dadurch entsteht schnell eine intrinsische Motivation.

Motivation aufgrund von zusätzlichen Anreizen von außen bezeichnet man in der Psychologie als extrinsische Motivation. Dem gegenüber steht die Motivation aus einer Tätigkeit selbst, die intrinsische Motivation. Dies führt dazu, dass man automatisch „hier auf der Rolle bleibt“. Was guttut und nicht lange dauert, macht man gerne und immer wieder.