

STABY® - ÜBUNGSTAFEL II

FÜR BEWEGUNGSEXPERTEN



Zielsetzung: Sensibilisierung und Verbesserung der Symmetrie

Grundeinstellung und Körperhaltung:

- Achten Sie auf einen festen und sicheren Stand; schulterbreiter Stand - Schrittstellung - Ausstellschritt
- Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung
- Achten Sie auf Schulter- und Beckenregion - diese sollten während der Übung dem Schwung nicht ausweichen
- Starten Sie mit Phase I mit einer niedrigen Gerätefrequenz und steigern Sie diese bei korrekter Übungsausführung

Übungsdauer – Zeitempfelung:

In der jeweiligen Endposition der möglichen Bewegungsamplitude ca. 10-15 sec. verharren. Wiederholungsanzahl: 5-20 Wdh.

Die Positionswechsel sollten im Tempo variieren: von sehr langsam bis schnell (Achtung: kein Schwingungsverlust)

Es handelt sich hier um eine reine Empfehlung die nicht pauschal auf jedermann angewandt werden soll.

Bitte beachten Sie die max. Schwingauslenkung nur 40° von der Mitte, rechts - links bzw. hoch - tief.va



Phase 1

Phase 1



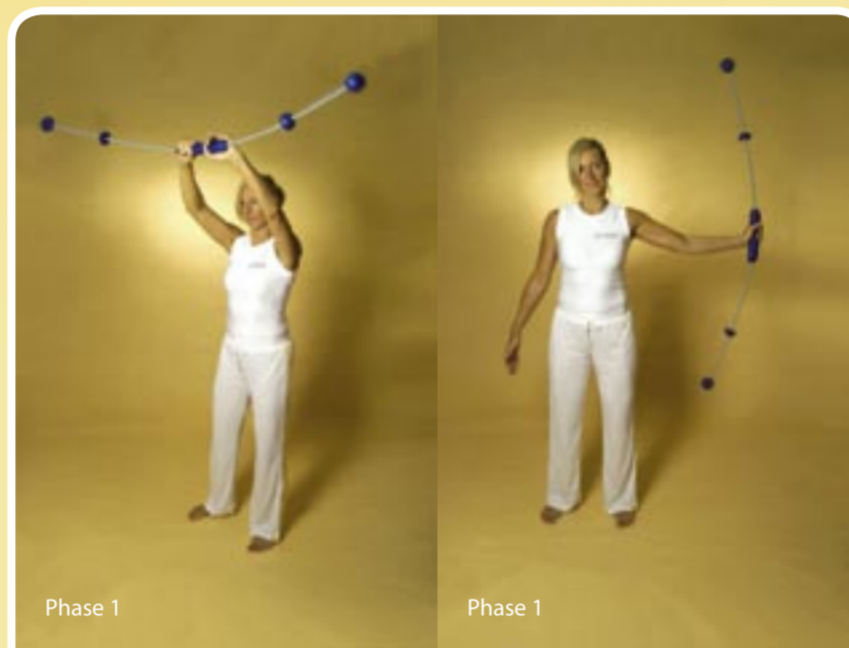
Grundposition

Armhaltung:
0° - 90° im Ellbogen

Handposition:
Obergriff – beidhändiger Griff
Obergriff – einhändiger Griff


Bewegungsrichtung:
Phase 1: Schwungrichtung in Verlängerung des Unterarmes
- Positionen wechseln langsam
- schnell

Koordinationsanforderung:
gering – mittel – hoch



Phase 1

Phase 1



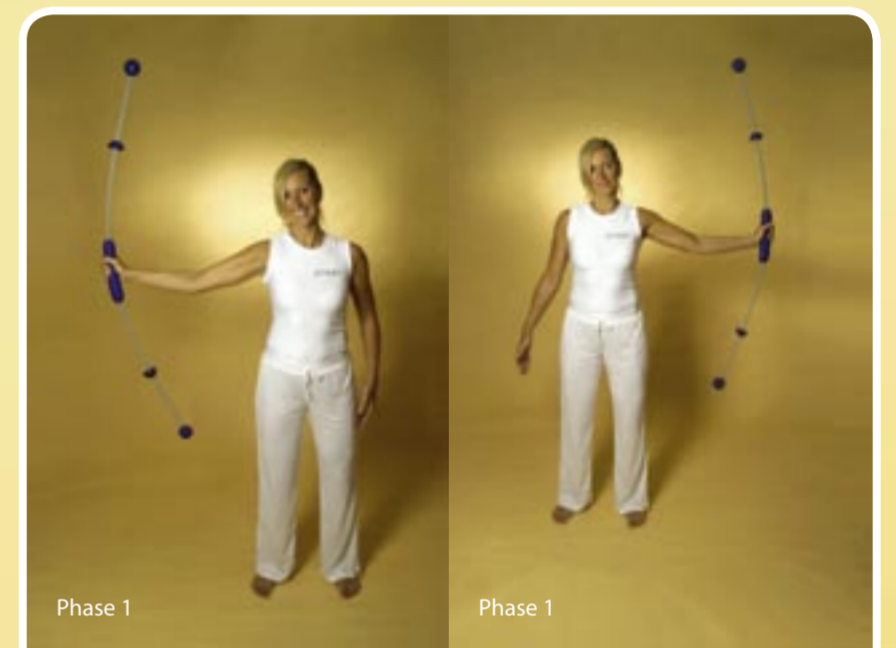
Grundposition

Armhaltung:
0° - 90° im Ellbogen

Handposition:
Mittelgriff

Bewegungsrichtung:
Phase 1: wie Beschreibung 1

Koordinationsanforderung:
mittel – hoch



Phase 1

Phase 1



Grundposition

Armhaltung:
0° - 90° im Ellbogen

Handposition:
beidhändiger Mittelgriff

Bewegungsrichtung:
Phase 1: wie Beschreibung 1

Koordinationsanforderung:
mittel



Phase 1

Phase 1



Grundposition

Armhaltung:
90° Abduktion vor dem Körper

Handposition:
beidhändiger Untergriff
einhändiger Untergriff


Bewegungsrichtung:
Phase 1: wie Beschreibung 1

Koordinationsanforderung:
beidhändig – mittel
einhändig – hoch



Phase 1

Phase 1



Grundposition

Armhaltung:
10°

Handposition:
Mittelgriff
einhändig - Obergriff

Bewegungsrichtung:
Phase 1: wie Beschreibung 1

Koordinationsanforderung:
beidhändig – mittel
einhändig – mittel bis hoch



Geräteempfehlung:

STABY-Propriobar, STABY-Pro oder STABYplus

S.W.H.C. GmbH

Schlingenerstr. 2
D-86842 Irsingen/Unterfeld

Tel: +49 (0) 8245 96678 -8
Fax: +49 (0) 8245 96678 -9

www.staby.de
info@staby.de

STABY - patentrechtlich geschützt. Patent-Nr: 101 27 319
Bild und Text ©Copyright by Staby - Autor: Andrea Burkhardt