

TRAININGSHEFT ROLLERBONE

PASSION FOR BALANCE



PASSION

INHALTSVERZEICHNIS

Allgemeines zum RollerBone Training	2-3
Trainingsprogramm mit Softpad - Grundübungen	4-7
Trainingsprogramm mit Softpad - fortgeschrittene Übungen	
- fortgeschrittene Übungen	8-17
- Yoga Übungen.....	18-21
- Ballkoordination	22
- Fitnessbänder	23
- Gewichte.....	24-25
Trainingsprogramm mit Bricks	26-28
Trainingsprogramm mit Rolle - Grundübungen	29
Trainingsprogramm mit Rolle - fortgeschrittene Übungen	
- fortgeschrittene Übungen	30-31
- Ballkoordination	32-33
Trainingsprogramm nur mit Rolle - Faszien	34
Trainingsprogramm nur mit Softpad	35
Spezialtraining Büro	36-37
Spezialtraining Tricks	38
Produktübersicht.....	39

 Anfänger  Fortgeschritten

TOP 10 GRÜNDE FÜR BALANCE TRAINING

1. Training für Jung und Alt
2. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene
3. Ganzheitliches Training für Körper und Geist
4. Verbessert Koordination, Gleichgewicht & Beweglichkeit
5. Ideales Cross Training für alle Sportarten
6. Perfektes Trainingsgerät für alle Muskelgruppen und Tiefenmuskulatur
7. Vielseitige Einsetzbarkeit in der Physiotherapie
8. Vom Bürositzer bis zum Skaterfreak: „das Fitnessstudio zum Mitnehmen“
9. Platzsparend und jederzeit erweiterbar
10. Indoor & Outdoor: FUN – FUN – FUN!!!

ROLLERBONE TRAINING

Balance Training mit Rollerbone - Ausgezeichnet mit dem Gütesiegel für BEWEGTE INNOVATION!

Hier bekommst Du eine Anleitung, wie Du am schnellsten Wege Dein persönliches Training mit dem RollerBone Balancetrainer leicht und effizient starten kannst. Mit einfachen und kontinuierlich ansteigenden Übungen wirst Du zum versierten RollerBoner. Das RollerBone ist ein großartiges Trainingsgerät, wo ultimativer Spaß mit Beweglichkeit, Koordination und Balance miteinander verbunden werden. Weiters verbessert es die Beinstärke, Körperspannung und Körperfitness. Schon nach wenigen Minuten stellen sich die ersten Erfolgserlebnisse ein. Das Training am RollerBone wird nie langweilig. Es gibt unzählige verschiedene Tricks mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, die einen immer wieder vor neue Herausforderungen stellen.



Bei sehr vielen Sportarten kann man durch ein ausgedehntes Gleichgewichtstraining zahlreiche Verletzungen verschiedenster Muskelgruppen oder Einrisse der Bänder merklich reduzieren. Außerdem steigt die Genauigkeit der Bewegungsabläufe deutlich. Vielzählige Untersuchungen zeigen, dass ein wiederholtes Training der Körperbalance vorbeugend in Bezug auf Verletzungen der Muskeln, Sehnen und Bänder wirkt, sowie die Sinne schärft und sensibilisiert. Das Balancetraining trägt weiter dazu bei, dass verspannte Muskelgruppen gelockert und wieder reaktiviert werden können. Selbst Rückenschmerzen können deutlich gelindert werden. Du erhältst durch das Training mit dem RollerBone mehr Mobilität für Dein tägliches Leben.

Besonders gut geeignet ist das Balance Boarding mit RollerBone auch im Rahmen von Prävention und Therapie innerhalb der Physiotherapie, weil nahezu alle Muskelgruppen schonend angesprochen und trainiert werden.

Gerade Kinder und ältere Leute profitieren von diesem ganzheitlichen Training für Körper und Geist.

Immer wichtiger wird auch der Einsatz im Büroalltag. Das SoftPad dient als dauerhafte Sitzunterlage für eine gesunde Sitzposition, während gleichzeitig die Rückenmuskulatur gestärkt wird. Oder gönn Dir ein kurzes Training um den Kopf wieder frei zu kriegen, den Rücken zu entlasten und die grauen Zellen wieder in Schwung zu bringen.

WAS IST ZU BEACHTEN - SICHERHEITSHINWEISE

- Bitte vergewissere Dich vor dem Training, dass Du genügend Platz zur Verfügung hast.
- Stell sicher, dass keine Gegenstände in der Nähe sind, die Dich verletzen könnten.
- Achte stets darauf, dass das Training auf keinen glatten und rutschigen Unterlagen stattfindet. Hierfür kannst Du auch optional unseren RollerBone-Teppich kaufen, damit Du stets einen sicheren und guten Halt auf dem RollerBone hast.
- Kinder dürfen das RollerBone nur in Gegenwart eines Erwachsenen verwenden, der für die Sicherheit und den richtigen Umgang mit dem RollerBone verantwortlich ist.

ERSTE SCHRITTE - RICHTIGE POSITION AM ROLLERBONE

Für einen schnelleren Lernerfolg und um Verletzungen vorzubeugen beginne das Training immer zuerst im Body System - sprich als Partnerübung. Wir empfehlen die Grundposition vor Beginn des Trainings ohne Rolle zu üben. Bei der Grundposition ist es vor allem wichtig, dass man einen etwas breiteren Stand am Board wählt. Links und rechts sowie vorne und hinten sollte der Abstand der Füße zum Boardrand gleich groß sein. Außerdem ist es essentiell, leicht in die Knie zu gehen, und darauf zu achten, dass sich der Oberkörper in einer aufrechten Position befindet. Die Hüfte sollte immer zentral über der Rolle stehen. Schultern und Hände ganz locker lassen.



Body System



!! Board zu steil !!



Winkel ok!



Aus der Hüfte heraus langsam drüberrollen



Die ersten Übungen sollten in jedem Fall mit Hilfestellung eines Partners, der Dich gegenüberstehend an den Händen hält, durchgeführt werden! Alternativ eignet sich auch eine Sprossenwand. Versuche das Gleichgewicht zu halten, und langsam hin- und her zu rollen. Ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden, um durch ein Aufschaukeln das Gleichgewicht nicht zu verlieren.

TRAININGSPROGRAMM MIT SOFTPAD - GRUNDÜBUNGEN

Das SoftPad kann mit dem Mund ganz einfach aufgeblasen werden. Beim Training mit dem Balance Board ist man immer in Bewegung und beansprucht immer den ganzen Körper. Dadurch erreicht man eine Aktivierung und Stärkung der Tiefenmuskulatur sowie die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Je voller das SoftPad gefüllt ist, desto schwieriger gestalten sich die Übungen damit.

Beidbeinig stehen, gerader Rücken, leicht in die Knie gehen, ruhig und gleichmäßig atmen.

Die einzelnen Übungen anfangs am besten mit 10 Wiederholungen ausführen. Eine zusätzliche Herausforderung ist es, die Übungen mit geschlossenen Augen auszuführen.



- Ausbalancieren ohne Bodenkontakt des Boards
- Belastungswechsel von links nach rechts



- Belastungswechsel vor und zurück
- Brett kreisen - Richtungswechsel

Nach jeder Aktivität, vor allem bei den muskelintensiven Übungen, solltest du immer wieder die Muskeln kurz entspannen und lockern.



- Board dezentral auf Softpad legen und die Übungen wiederholen
- leicht nach links/rechts schräg auf das Board stellen und Übungen wiederholen



- Kniebeugen: Hüftbreit am Board stehen, Gewicht liegt auf den Fersen, Rücken gerade, Fußspitzen und Blick nach vorne gerichtet. Gesäß in Richtung Fersen absenken, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind)

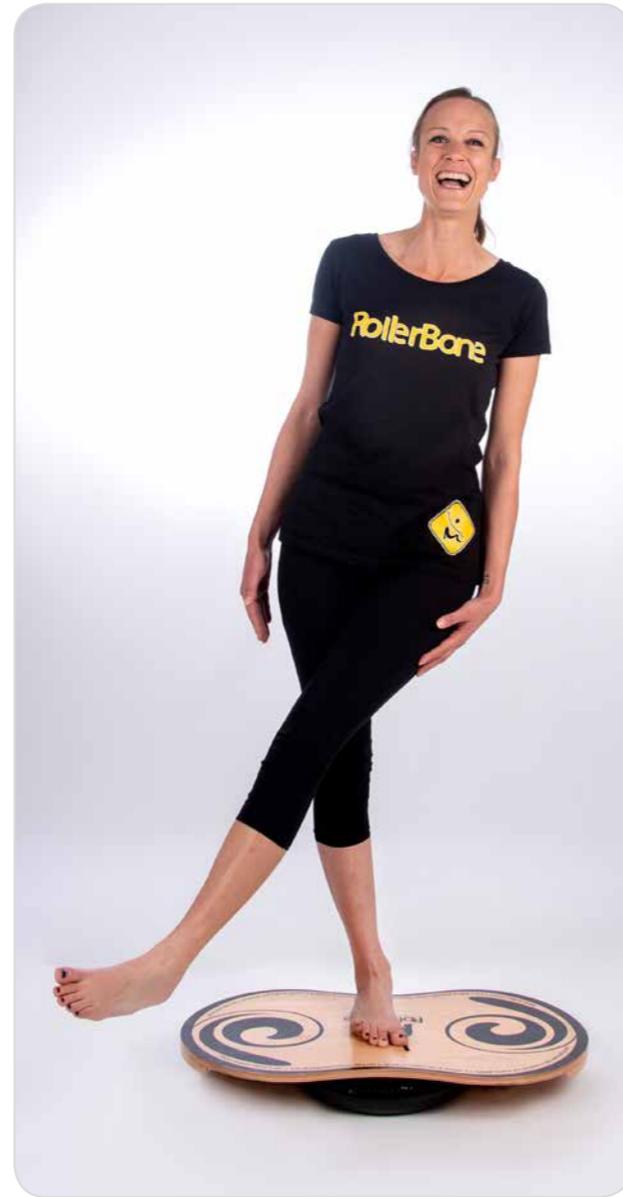
für Fortgeschrittene:

- einbeinige Kniebeugen (2. Bein nach hinten oder übers Knie legen)

Diese Übungen steigern Dein Gleichgewicht und koordinieren Kraft und Koordination der Muskeln. Wenn bestimmte Übungen zum Beispiel „nach vorne und hinten kippen“ nicht so gut funktionieren, dann solltest Du einen vermehrten Trainingsfokus auf diese Übung legen, um Ausgleich und Harmonisierung zu erzielen.

Kniebeugen sind der Klassiker zur Stärkung der Beinmuskulatur. Durch die Instabilität werden zahlreiche weitere Muskelgruppen gefordert.





- einbeinig Balance halten - Beinwechsel
- einbeinig Ball werfen und fangen - Beinwechsel
- einbeinig Balance halten - 2. Fuß kreisen - Beinwechsel
- einbeinig Balance halten - 2. Bein kreisen - Beinwechsel
- einbeinig zentral stehen - 2. Bein vorwärts/zurück bewegen - Beinwechsel
- einbeinig zentral stehen - 2. Bein diagonal pendeln - Beinwechsel

Diese Übungen schulen die Koordination und Aufmerksamkeit und stärken speziell die Beinmuskulatur

- ein Bein in die Hand hinten nehmen - wichtig: die Oberschenkel sind parallel zueinander
- Knie hochziehen
- einbeinig zentral stehen, Hände auf Hüfte ablegen - 2. Bein seitlich wegstrecken, kurz halten und wieder zur Mitte - Beinwechsel

Diese Übungen schulen die Koordination und stärken speziell die Beinmuskulatur, Bauch und Po.

TRAININGSPROGRAMM MIT SOFTPAD - FORTGESCHRITTENE ÜBUNGEN

Dieses Programm spezialisiert sich auf den Muskelaufbau. Bitte nur gut aufgewärmt mit dem Muskeltraining beginnen. Am Anfang jeder Trainingseinheit sollten immer ein paar Gleichgewichtsübungen (Seiten 4-7) wiederholt werden. Denk daran zwischendurch immer wieder die Muskeln zu lockern!

Hände schulterbreit auf das Board stützen. Senke den Oberkörper bis kurz vor dem Board ab, und drücke dich langsam wieder nach oben. Achte stets darauf, dass dein Rücken gerade bleibt. Knie und Hüfte sind gestreckt, der Körper bildet eine gerade Linie. Kinn leicht zur Brust ziehen, sodass der Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule gehalten wird. Spannung sollte im Bauch und unteren Rücken und Oberarmen gehalten werden, Beine und Po fest, Brust raus. Dein gesamter Körper ist angespannt. Nur aus der Kraft der Arm- und Brustmuskulatur heraus begibst du dich in die Liegestützposition und zurück.

Die einzelnen Übungen anfangs am besten mit 10 Wiederholungen ausführen.



- Liegestütze
- leichtere Version: Liegestütze auf den Knien
- Liegestütze können auch mit 1 Hand neben dem Board ausgeführt werden

Die Klassiker für den Oberkörper... stabilisieren die gesamte Muskulatur des Schultergürtels und kräftigen Brust und Arme.

FORTGESCHRITTENE ÜBUNGEN

RollerBone®



- Liegestützhaltung auf dem Board:
- abwechselnd ein Bein heben - kurz halten
 - Knie abwechselnd zur Brust ziehen - kurz halten
 - Liegestütze mit den Füßen auf dem Rollerbone

Das Planking sorgt für eine starke Körpermitte, mehr Stabilität und eine bessere Haltung. Die Muskeln im Bauch und Rücken leisten den Hauptteil der Stützarbeit. Es werden alle Muskelgruppen mit Schwerpunkt Rumpf trainiert. Vor allem die tiefliegenden Muskelgruppen in Bauch und Rücken erreichst Du durch die Instabilität des Boards. Achte immer auf deinen Körper!

HALTUNG: Ellenbogen unter den Schultern, Knie und Hüfte sind gestreckt, der Körper bildet eine gerade Linie. Kinn leicht zur Brust ziehen, sodass der Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule gehalten wird. Spannung sollte im Bauch und unteren Rücken gehalten werden, Rumpf anspannen, Bauchnabel einziehen, Beine und Po fest, Arme stabil, Brust raus.

Die einzelnen Übungen anfangs am besten mit 10 Wiederholungen ausführen.



Unterarmstütz/Planking:

- abwechselnd ein Bein heben, kurz halten
- Knie abwechselnd zur Brust ziehen - halten

Planking: *leichtere Version:* Unterarme auf dem Board

- kniend: beide Knie anheben - halten
- kniend: abwechselnd ein Bein heben - halten

Starke Körpermitte, mehr Stabilität und eine bessere Haltung

Ein vorzügliches Training für Rumpf und Pomuskulatur ist das „Bridging“ Bein und Becken heben. Schultern fest in den Boden drücken, Bauch und Po anspannen, das Becken langsam Wirbel für Wirbel nach oben drücken und kurz halten. Das Becken wieder Wirbel für Wirbel ablegen. Wenn du die Atmung dazunehmen möchtest: Anspannen - Einatmen und Entspannen - Ausatmen. Die einzelnen Übungen anfangs am besten mit 10 Wiederholungen ausführen.



Rückenlage, Fußsohlen auf Board - Füße stabilisieren das Gleichgewicht

- Gesäß heben – kurz halten

Rückenlage, ein Bein mittig am Board, Gesäß heben und halten

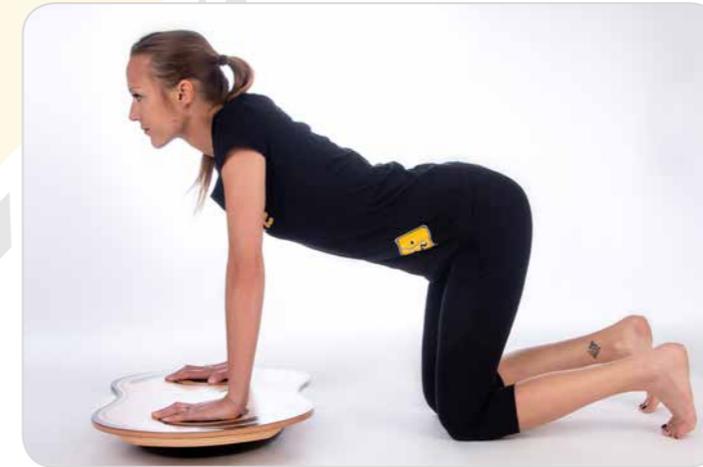
- 2. Bein heben/senken - Wechsel

Bauch- Rücken- und Pomuskulatur arbeiten auf Hochtouren





RollerBone®



Der Vierfüßlerstand eignet sich besonders um das Gleichgewicht und die Koordination zu trainieren.

- beide Hände am Board - 1 Bein ausstrecken und halten - Wechsel
- eine Hand zentral am Board - 1 Bein und 1 Arm diagonal ausstrecken und halten - Wechsel
- eine Hand zentral am Board - 1 Bein und 1 Arm diagonal ausstrecken und abwechselnd Knie und Ellbogen zusammenführen und ausstrecken - Wechsel

Damenliegestütz für Brust- und Schultermuskulatur sowie für den Trizeps

- Hände sind schulterbreit fest am Board, Beine verschränken, Bauch und unteren Rücken anspannen, mit der Brust fast das Board berühren, und langsam wieder in die Höhe strecken.

Pferderücken und Katzenbuckel zur Mobilisation der Wirbelsäule

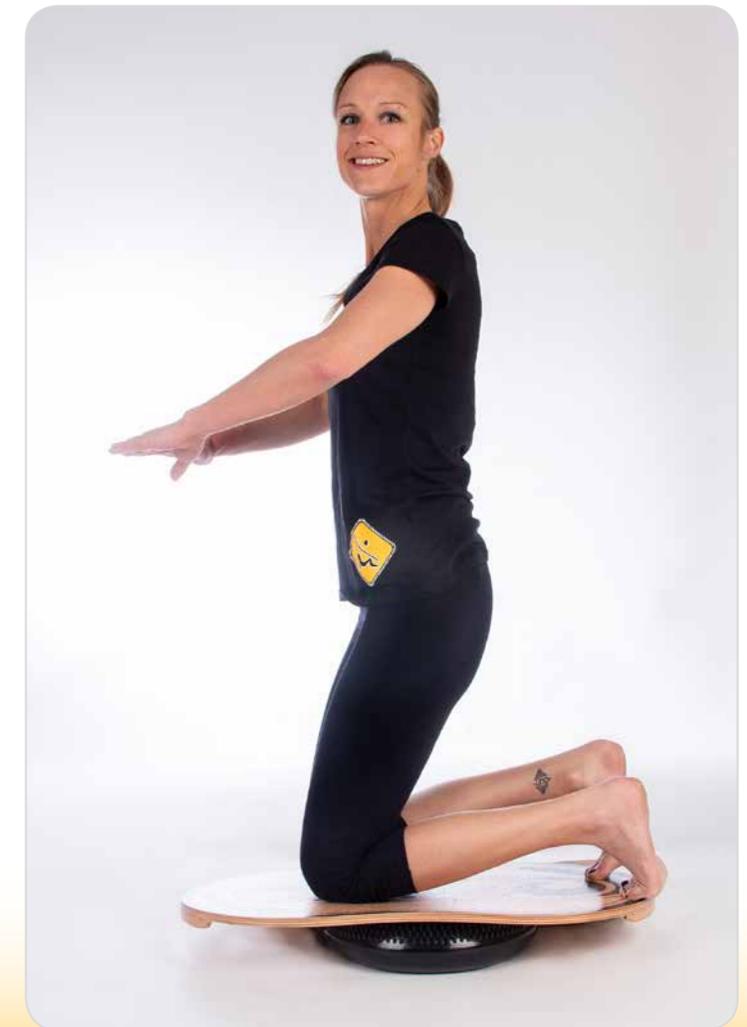
- Knie hüftbreit auseinander, Hände schulterbreit auf dem Board, Ellbogen leicht gebeugt, Po zieht nach hinten und oben. Bei der nächsten Ausatmung Lendenwirbelsäule und Rücken nach oben schieben und Kopf senken, Einatmen - Lendenwirbelsäule senken, Brustkorb öffnen, Schulterblätter ziehen zusammen, Kopf heben



Vierfüßlerstand - Hände schulterbreit auf dem Board, gerader Rücken
 • beide Knie anheben - 30 sek. halten, kurze Pause, 2 Wiederholungen
 • ein Knie abgewinkelt anheben, bis der Schenkel auf Höhe ist, und der Unterschenkel gerade nach oben zeigt, und wieder senken - kurz halten - Beinwechsel



Gleichgewicht halten
 • Bauchlage auf dem Board, Arme und Beine in Luft
 • 4-Füßler-Stand auf dem Board
 • sitzend auf dem Board - Arme und Beine in Luft
 • kniend auf dem Board





- Schwebesitz – Beine anziehen, Hände neben Knie – Position halten, dann Beine strecken bis der Körper eine Waage bildet (Kein Rundrücken oder Hohlkreuz!)

- Sitzend auf Rollerbone mit Softpad - Beine ausgestreckt:
- mit Händen abstützen: Gleichgewicht halten
- mit Händen abstützen - Beine heben und senken
- Gewichtsverlagerung links-rechts
- mit Händen abstützen - Gesäß hebt sich

Die wahrscheinlich effektivsten Balance Board Übungen für deine Bauchmuskeln



- Lungen: Ein Bein zentral auf Board stellen - 2. Bein Ausfallschritt - vorderes Bein 90° Winkel - Arme in Hüfte stemmen - Oberkörper gerade
- aus der Kraft der Beinmuskulatur 10x heben und senken > Wechsel

Der Hüftbeuger verbindet Rumpf und Oberschenkelmuskulatur. Bei den meisten Menschen ist er durch zu viel Sitzen verkürzt, welches zu muskulären Dysbalancen, Fehlhaltungen und zu Rückenschmerzen führt. Diese 2 Übungen sind perfekt um den Hüftbeuger zu dehnen.



- Hüftbeuger: Ein Bein zentral auf das Board stellen - 2. Bein weiter Ausfallschritt nach hinten - vorderes Bein 90° Winkel - Hände in Hüfte stemmen oder hinter dem Kopf verschränken - Oberkörper gerade
- aus der Kraft der Beinmuskulatur 10x heben und senken - Hüfte so weit absenken, dass sich das hintere Schienbein parallel zum Boden befindet > Wechsel



Liegestütz-Position mit Händen auf dem Rollerbone:

- Füße nähern sich mit Trippelschritten, dabei hebt sich Gesäß, Kopf senkt sich - mehrmals nach vorne und wieder zurücktrippeln
- Gewichtsverlagerung linke-rechte Hand

YOGA - FÜR KÖRPER GEIST & SEELE



Yoga-Übung „Herabschauender Hund“ - Der Körper bildet ein umgedrehtes V – beide Hände am Board, Rücken gerade, Oberarme und Ohren auf gleicher Höhe, Beine durchgestreckt, Zehen ziehen zum Boden.

- abwechselnd die Ferse zum Boden bringen
- abwechselnd ein Bein heben
- aus herabschauenden Hund heraus in die Liegestützposition gehen - und zurück



Yoga-Übung „Die Kobra“

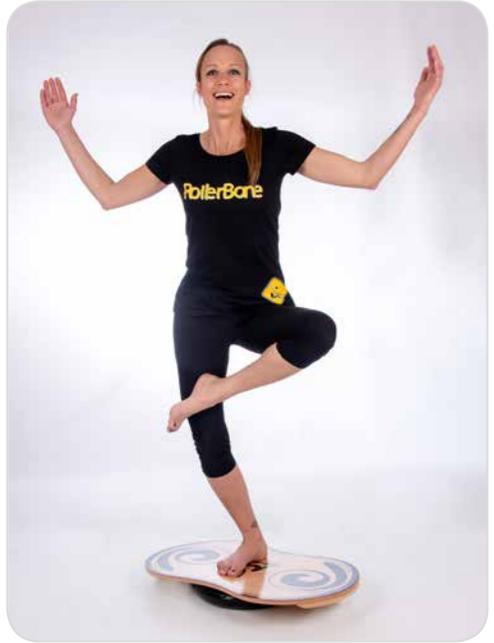
Diese Übung wirkt vor allem dem Sitzen entgegen. Flach auf den Bauch legen, Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, Po anspannen, Bauchnabel nach innen ziehen, die Hände in Schulterhöhe, Ellbogen leicht nach außen gedreht

- langsam nach oben drücken und halten.



für Fortgeschrittene Yogis:

- vom herabschauenden Hund heraus in die Liegestützposition gehen, dann in die Kobra und wieder in den herabschauenden Hund



Yoga-Übung „Die Standwaage“

- 1 Bein zentral aufs Board - nach vorne beugen - Hände wie Flügel zur Seite strecken - 2. Bein parallel zum Boden nach hinten ausstrecken - Zehen ziehen zum Boden.
- dann wieder langsam aufrichten - 1 Bein übers Knie legen



Yoga-Übung „Der Baum“

- 1 Bein zentral am Board, 2. Bein auf Knie-Innenseite abstellen, Hände über dem Kopf zusammenführen



Yoga-Übung „ Der Krieger“

- Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken. Beine weit grätschen, hinteren Fuß nach außen drehen, vorderes Bein auf Höhe der Ferse beugen, Rücken gerade, Oberkörper mittig ausgerichtet, gesamten Körper anspannen, Blick nach vorne und 15 Sekunden halten
- dann den vorderen Ellbogen am Knie ablegen und der 2. Arm zieht über den Kopf nach vor (weg von den Ohren) und 15 Sekunden halten
- dann langsam aufrichten, hintere Hand am hinteren Oberschenkel ablegen, vorderer Arm zieht nach oben und 15 Sekunden halten - Wechsel





- Ball halten mit gestreckten Armen:
- Ball von links oben nach rechts unten bewegen
 - 5 Wiederholungen - Seitenwechsel
 - Trippeln
 - um den eigenen Körper rundherum trippeln
 - langsames Bewegen links/ rechts
 - schnell hin- und her schütteln, abwechselnd höher und tiefer
 - Ball werfen und fangen
 - Ball über Kopf zuspielen
 - Links/Rechts Zuspiel



BALL KOORDINATION



FITNESS BÄNDER

Körper 90° gedreht auf dem Rollerbone, Fitnessband doppelt unter dem vorderen Fuß:

- aus der Kraft der Oberarme nach oben ziehen

Körper 90° gedreht auf dem Rollerbone, Fitnessband einfach gekreuzt unter dem vorderen Fuß:

- aus der Kraft der Schultern nach oben ziehen

hüftbreit stehen:

- Fitnessband mit geradem Rücken ganz nach oben ziehen

Partner gegenüber stehend, Fitband überkreuzen:

- Diagonal-Zug

Stehend auf dem Rollerbone, Fitband unter dem vorderen Fuß:

- aus der Schulter nach oben ziehen



MEHR MUSKELKRAFT DURCH GEWICHTE



- Military Press (Schulterdrücken)
- Biceps Curls: Unterarme abwechselnd anheben



Bei allen Übungen auf einen geraden Rücken achten!

- Hanteln vorne überkreuzen - Arme seitlich in die Höhe - Position 3 sek. halten (gebeugte Knie, Oberkörper nach vorne in Horizontale)
- Hanteln vorne überkreuzen - Arme nach hinten (kickback) (Knie gebeugt, Oberkörper gebeugt)
- Arme seitlich ausstrecken, kleine Kreise
- Seitheben : Die Hanteln mit leicht gebeugten Armen neben dem Körper halten und dann die Arme bis sie horizontal zum Boden sind, zur Seite strecken
- Trizepsdrücken: eine größere Hantel mit beiden Händen halten, über den Kopf bewegen und das Gewicht in den Nacken senken. Auf- und abbewegen. (Achte darauf, dass die Oberarme senkrecht bleiben!)





Nur Bricks:
Beide Bricks nebeneinander auflegen - Bogen nach unten
• perfektes Ski-Training

nur Bricks hintereinander auflegen - Bogen nach unten
• zum Balancieren

Bricks mit Board:
• als Stepper
• für Squats
• für Planks, High Back- & Side Planks
• für Liegestütze
• für Liegestütze - 1 Hand daneben auf dem Boden
• für Bridges, Lunges...



- Board auf 2 Bricks
- Lunges
 - Laufen
 - Springen

- Board zentral auf 1 Brick mit Gewichten
- Gewicht links/rechts verlagern und die Gewichte wie beim Laufen mitschwingen
 - Kniebeugen mit Gewicht vorne in den Händen
 - verschiedene Presses

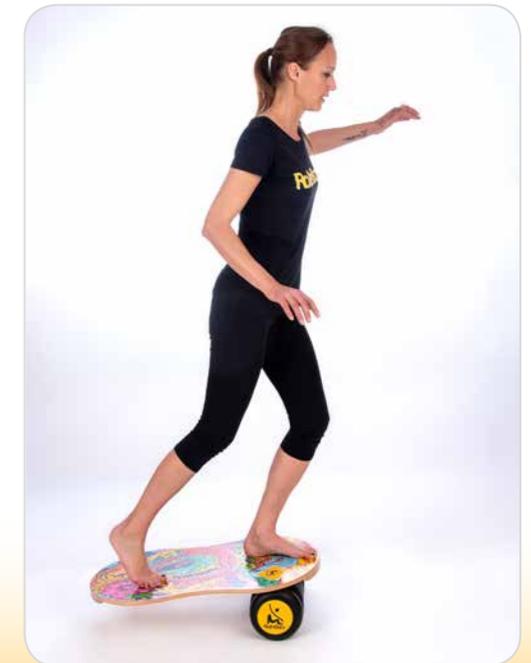
TRAININGSPROGRAMM MIT ROLLE - GRUNDÜBUNGEN



FÜR GEÜBTE

- Auf dem Board mit Rolle stehend:
- Gleichgewicht halten - Becken zentral über der Rolle
 - Seitliche Gewichtsverlagerungen des Oberkörpers
 - Füße auf 1 Seite enger zusammen führen, dann auf die andere Seite wechseln
 - Leicht in die Knie gehen - 15 Sek. halten - 3 x
 - Kniebeugen
 - Kniebeugen mit geschlossenen Augen
 - Schrittstellung 90° versetzt - Beinwechsel

- weitere Übungen:
- Kreisen der Hüfte
 - Abfahrtschocke





Vierfüßlerstand (Hände oder Ellbogen am Board, Rücken gerade)
 • hin und herrollen
 • beide Knie anheben und halten



4-Füßler-Stand auf Brett:
 • Gleichgewicht halten (Achtung - keine Finger unter dem Board!)



Planking: Unterarme auf dem Board
 • abwechselnd ein Bein heben, kurz halten
 • *leichtere Version*: kniend: beide Knie anheben, halten



KRAFT & KOORDINATION



Liegestütze - Hände schulterbreit auf dem Rollerbone
 • abwechselnd ein Bein heben, kurz halten
 • *leichtere Version*: kniend: Knie abwechselnd anheben, halten



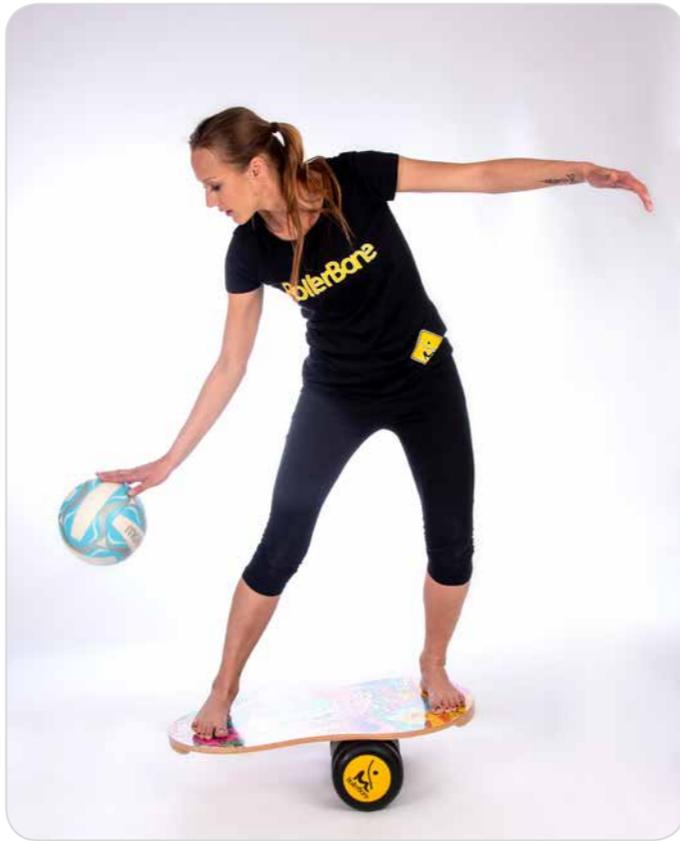
Liegestütze mit den Füßen auf dem Rollerbone





- Ball werfen und fangen
- Ball über Kopf zuspielen
- Links/Rechts Zuspiel
- Trippeln
- um den eigenen Körper rundherum trippeln

Ball halten mit gestreckten Armen:
 • Ball von links oben nach rechts unten bewegen
 5 Wiederholungen - Seitenwechsel



BALL KOORDINATION



- langsames Bewegen links/ rechts
- schnell hin- und her schütteln, abwechselnd höher und tiefer

Sehr fortgeschritten und sehr effektiv:
 Kraftübungen auf dem Board mit Rolle und Gewichten - Übungen siehe S 24-25



- 2 oder 3 Bälle jonglieren
- 2 Bälle hochwerfen - verkreuzt fangen
- 2 Bälle verkreuzt hochwerfen - normal fangen



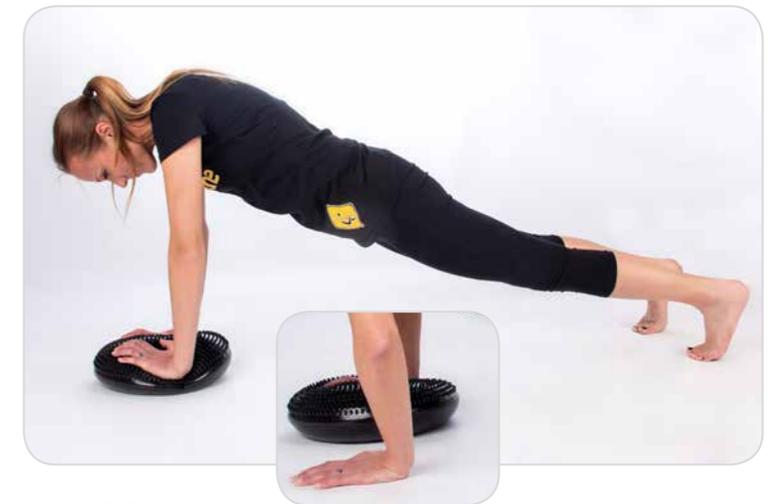


Classic oder Korkrolle für Faszien:
Du legst die Rolle quer unter die Wadenmitte Deiner Beine. Dann stützt Du Dich mit beiden Händen nach hinten und hebst das Gesäß an, so dass Du nur noch mit den Händen und mit der Wade auf der Rolle den Boden berührst. Nun rollst Du Deine Wade gleichmäßig vor und zurück.

Faszinierende Faszien: Hüfte, Rücken, Oberschenkel... werden es Dir danken!

Das SoftPad kann als eigenständiges Trainingsgerät verwendet werden:

Bei verschiedensten 1- und 2-beinigen Gleichgewichtsübungen im Stehen sowie bei Liegestütz-Trainingseinheiten werden durch den beweglichen Untergrund eine Vielzahl neuer Reize und Anforderungen an die Muskulatur gestellt.



nur mit Softpad:

- Schwebesitz – Beine anziehen, Hände neben Knie – Position halten, dann Beine strecken bis der Körper eine Waage bildet
- Gleichgewicht auf 1 Bein halten
- verschiedene Ballspiele: Ball werfen und fangen, Ball über Kopf zuspieren, Links/Rechts Zuspieren, Trippeln
- Liegestütz mit beiden Händen auf dem Softpad
- Liegestütz mit nur 1 Hand auf dem Softpad (2. daneben)
- aus Liegestützposition heraus abwechselnd ein Bein heben

SOFTPAD IM ARBEITSALLTAG ALS ZUSATZ-FEATURE FÜR RÜCKEN UND WELLNESS

- Förderung gesunder Sitzposition
- Wirbelsäulenterlastung & Rückentraining
- Verbesserte Durchblutung der Beine
- Bein- & Gleichgewichtstraining
- Linderung von Rücken- & Gelenkschmerzen
- Oberkörper- & Faszientraining
- Fussreflexzonen Massage

RollerBone®

FIT & GESUND IM BÜRO



- Sitzen auf dem Softpad für Wirbelsäulenterlastung und Rückentraining

Das SoftPad kann als Sitzunterlage für den Schreibtischstuhl eingesetzt werden, und bewirkt eine aufrechtere Sitzposition während man damit gleichzeitig wie auf einem Ball die Rückenmuskulatur stärkt. Becken und Oberkörper bleiben in Bewegung.



- Softpad an Füßen (Noppen nach oben)

Die genoppte Seite des SoftPads kann für eine entspannende Fußreflexzonen-Massage genutzt werden. Gleichzeitig wird die Durchblutung angeregt.

BÜRO - SCHNELLE & EFFEKTIVE ÜBUNGEN DAMIT KÖRPER & GEIST WIEDER BESSER ARBEITEN...

- Physiotherapeutische Übungen während der Arbeit
- Fettverbrennung & Kalorienabbau
- Platzsparendes Ganzkörpertraining
- Trainingsgerät für Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen
- Perfektes Training für den gesamten Körper und Tiefenmuskulatur
- Fördert Beinstärke, Beweglichkeit und allgemeine Fitness
- Körper & Geist arbeiten als Einheit besser
- Ausgezeichnet mit dem Gütesiegel für bewegte Innovation



- Stehen auf Softpad + Board

Du hast einen Stehtisch im Büro? Hiermit hast du das perfekte Ganzkörpertraining während der Arbeit! Körper und Geist arbeiten auf Hochtouren! Soviel Spass hat Arbeit bei maximaler Effizienz noch nie gemacht!



- verschiedenste Übungen mit Softpad oder Rolle zwischendurch

Ein paar Liegestütze oder Surfeinheiten mit Rolle lockern den Arbeitsalltag auf und geben frischen Schwung!





Übungen für Fortgeschrittene - Special Tricks

- **Hang Ten:** Geh ans Tip des RollerBones und lass wie bei dem legendären Surfrick alle 10 Zehen über das Board hängen. Optional 1 Fuß anheben.
- **Cross Stepping:** Wichtig hierfür ist die Balance auf einem Bein. Position mit beiden Beinen geschlossen rechts außen. Überkreuze das rechte Bein vorne über das linke und setze es als Standfuß, während du das linke Bein löst und wieder neben das rechte stellst. Kreuze dann jeweils abwechselnd zu Tip und Tail des RollerBones.
- **Grabs / Presses:** Verschiedenste Grabs und Presses aus dem Skate-Wake- und Snowbereich können auf dem RollerBone trainiert werden. Pass bei den Grabs auf, dass die Finger nicht zwischen Rolle und Board kommen!
- **Ollie:** Positioniere den hinteren Fuß auf dem äußersten Rand des Tails und den vorderen Fuß knapp über der Mitte des Boards. Knie ganz tief beugen. Jetzt musst Du fast gleichzeitig beim nach vorne Rollen das Tail auf den Boden poppen, hochspringen und den vorderen Fuß am Deck entlang ziehen. Am höchsten Punkt des Ollies solltest Du mittig auf dem Board stehen. Beuge deine Knie erneut und bereite dich auf die Landung vor.
- **One-Eighty / Three Sixty:** Hierbei dreht man im Sprung den gesamten Körper um 180°/360° Grad, und landet im Anschluss wieder auf dem RollerBone. Wichtig hierbei ist, dass der Kopf den Drehimpuls auslöst. Am besten übst Du den Sprung zuvor nur auf dem Brett ohne Rolle.
- **Shuv-it:** Der sogenannte Shuv-it kann in 90°, 180° sowie in 360° Grad Schritten gemacht werden. Hierbei wird mit beiden Beinen eine Drehung des Boards auf der Rolle initiiert. Man springt vom Board hoch, lässt das Board unter sich drehen, und landet dann wieder mit beiden Beinen auf dem Board. Beginn zuerst mit einer 90° Drehung, steigere Dich dann auf eine 180° und in weiterer Folge erst auf eine 360° Grad Drehung des Boards.



PRODUKTÜBERSICHT



RollerBone 1.0



RollerBone Shabby 1.0



RollerBone Nane 1.0



RollerBone Rizal Dragon 1.0



RollerBone EVA



RollerBone Fitbone



RollerBone Starter Board



Bricks



SoftPad



Kork Roller



Classic Roller



Pro Roller



RollerBone Carpet

BELIEBTESTEN PACKAGES



1.0 + Pro Rolle + Carpet



EVA + Classic Roller + Carpet



Rizal Dragon 1.0 + Classic Roller + Sofpad + Carpet



Rizal Dragon 1.0 + Pro Roller + Softpad + Bricks + Carpet



Starterboard inkl. Kork Roller



Fitbone + Bricks

BALANCE BONE

Drei unterschiedliche Balancier-Breiten trainieren unterschiedlichste Geschicklichkeiten:
6 cm: der Einsteiger
4 cm: der Geübte
2 cm: die Slackline ohne Baum



POD International, a division of Point of Sports GmbH, Kapellenweg 31, D 83064 Raubling
 info@pod.international, www.pod.international, www.rollerbone.com

ROLLERBONE - PASSION FOR BALANCE

**DAS FITNESSSTUDIO
ZUM MITNEHMEN:**

**GLEICHGEWICHT
KOORDINATION
BEWEGLICHKEIT
MUSKELAUFBAU
CROSS TRAINING
FUN, FUN, FUN**



join the community
#rollerbone



download training booklet in other languages:
<https://www.rollerbone.com/de/balance-board-training>