

Balance Board (Balancebrett)

Ein Balance Board ist ein einfaches und hocheffizientes Trainings- und Fitnessgerät. Es verbessert insbesondere die Grundfitness, trainiert den Gleichgewichtssinn, die Halte- und Core-Muskulatur (Körpermitte) sowie die Bein- und Gesässmuskeln. Wird das Training mit zusätzlichen Hilfsmitteln wie Hantel, Theraband, Seil etc. ergänzt, ergibt dies ein komplettes Ganzkörpertraining (Functional-Training).

Trainingseffekte:

- Schulung des Gleichgewichts
- Verbesserung der Koordination
- Verbesserung der Körperstabilität (Haltemuskulatur)
- Verbesserung der Feinmotorik
- Verbesserung der Körperwahrnehmung (Tiefensensibilität)
- Förderung der Konzentration und Reaktion
- Gelenkstabilisierende Wirkung
- Hoher Kalorienverbrauch in kurzer Zeit
- Beruhigt den Geist nach einem Arbeitstag

Spezieller Effekt bei Stand quer auf dem Brett:

Training der Bein- und Gesässmuskulatur

Spezieller Effekt bei Stand längs auf dem Brett:

Training der Bauchmuskulatur (gerader, schräger, querer)

Training der unteren Rückenmuskulatur (Rückenstrecker)

Stärkung der Bein- und Gesässmuskulatur

Ein Training mit dem Balance Board eignet sich zum Abnehmen, da praktisch alle Muskelgruppen benötigt werden. Je länger ein Training auf dem Balance Board dauert, desto mehr wird die Herzfrequenz und die Muskulatur beansprucht. Es können täglich mehrere, dafür kürzere Trainingseinheiten durchgeführt werden. Für ein Balance Board findet sich in jeder Wohnung ein Platz.

Ein Balance Board kann mit wenigen Hilfsmitteln aus dem Baumarkt selber hergestellt werden. Wer tiefer in die Taschen greifen will, kann sich ein Designerstück im Sportgeschäft kaufen.

Verschiedene Grössen von Balance Boards bei fitavital

