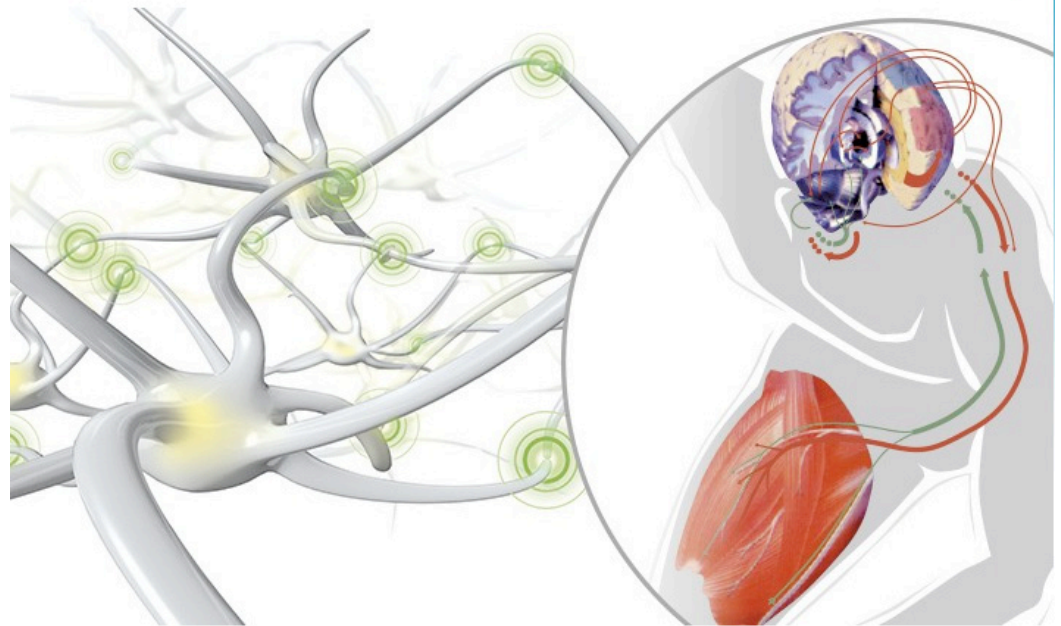


Das BIOSWING-Prinzip
 Sensomotorisches Training



Sensomotorisches Training

Die sichtbare Muskulatur bei Sportlern beeindruckt viele Betrachter, unseren kleineren, „verborgenen“ tiefliegenden Muskeln schenken wir hingegen meist wenig Aufmerksamkeit und vernachlässigen sie deshalb häufig.

Vom Gesundheits- bis zum Leistungssport wird inzwischen erkannt, wie wichtig sensomotorische Fertigkeiten sind. Gerade die am tiefsten unter der Körperoberfläche liegenden, gelenknahen Muskeln für stabile Haltungen und gut koordinierte Bewegungen werden durch **gezielte sensomotorische Interventionen** trainiert. Wie alle Muskeln unterliegen auch sie einer hoch intelligenten Steuerung, die sich geschickt den jeweiligen Anforderungen anpassen kann und muss.

Unsere Muskeln leisten ununterbrochen Arbeit im Schwerkraftfeld, damit wir unsere **alltäglichen Bewegungsanforderungen** stabil und ökonomisch bewältigen. Und wenn wir beim Fußball einen „grandiosen Pass“ oder beim Golf den „perfekten Abschlag“ bewundern, dann sichert die „Tiefenmuskulatur“ beim Sportler die zielorientierte Ausgangsposition vor dem Beginn der Bewegung und führt die Bewegung sicher. Sie gewährleistet damit, dass Bewegungen nicht überschießend und diffus, sondern gezielt und fließend verlaufen.

Rumpf und tragende Gelenke werden vor, während und nach der Bewegung stabilisiert. Sie bilden das **Fundament für jede Bewegung** unseres Körpers. Zudem schützen sie die Gelenke vor Überlastungen und Verletzungen.

Für das **Training der sensomotorischen Fertigkeiten** sind die gezielt gedämpft, dreidimensional und in verschiedenen Frequenzbereichen schwingenden Flächen der BIOSWING-Trainingssysteme ideal geeignet. Sie ermöglichen durch ihre Schwingdämpfung und die stufenweise dosiert einstellbaren Stimulationsstufen ein hochintensives, sensomotorisches Training auf höchstem Niveau.

Die **Übungen auf den BIOSWING Systemen** reflektieren rhythmische Bewegungsimpulse in einer gezielten Reizdichte. Sie stellen das Zentralnervensystem vor besondere koordinative Herausforderungen und stimulieren intensiv die motorischen Steuerungsmechanismen. Die resultierenden Muskelaktivierungen bewirken stark verbesserte Gelenkkordinationen im gesamten Bewegungssystem.

Wer regelmäßig mit BIOSWING trainiert, steigert enorm sein Koordinationsvermögen. Körperhaltung, Standfestigkeit, Gangsicherheit sowie die Bewegungspräzision und die Kraftumwandlung verbessern sich deutlich.

Das **Üben mit BIOSWING** bereitet durch die schnellen Fortschritte Freude und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Ein gesteigertes physisches und psychisches Wohlbefinden und die neugewonnene Leistungsfähigkeit motivieren zum Weitermachen.