

# STABY – Das vielseitige Training mit dem Zauberstab

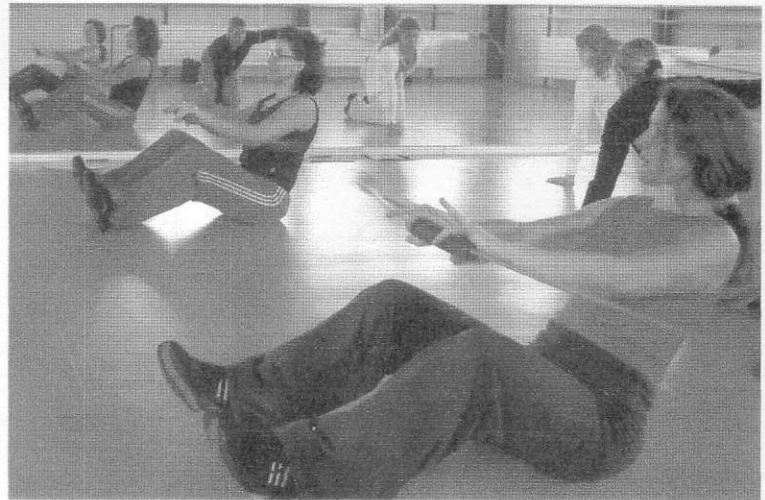
Von Regula Muff-Kleeb, dipl. Bewegungspädagogin BGB

*Abwechslungsreiche, leicht nachvollziehbare Lektionseinheiten, effektives Training, anspruchsvoll und motivierend zugleich. Das sind die Erwartungen der heutigen Kursteilnehmer/-innen.*

*Der Zauberstab für die Gesundheits- und Fitnessbranche verspricht ein hocheffektives Körper-, Geist- und Muskeltraining. Der Staby trainiert neben der stabilisierenden Muskulatur zugleich die grauen Zellen. Die Vielseitigkeit wird ergänzt durch das Ansprechen der Sinne.*

Durch die eigene Körperkraft in Schwingungen versetzt, wirkt das Gerät direkt am Stabilisationsapparat des Rumpfes, der Wirbelsäule und der Arme. Je nach Körperhaltung oder Griffvariante werden die wichtigsten Muskelgruppen im Zusammenhang trainiert. Die erzielten Belastungsreize müssen von der Muskulatur koordiniert und ausbalanciert werden.

Im Training mit dem Staby werden erhöhte Ansprüche an die Fähigkeit der motorischen Steuerung der Sensomotorik gestellt.



Es handelt sich um ein Training, das sich der stabilisierenden Muskulatur widmet und sowohl isometrisch als auch dynamisch einsetzbar ist.

## **Propriozeptives Training – für eine bessere Körperhaltung**

Verbesserte Koordination, Stabilisierung und Tiefensensibilisierung sind hier die Stichworte.

Propriozeptives Training hat das Ziel, die Koordinationsfähigkeit zu steigern, dient der Orientierung im Raum, verbessert die

Körperhaltung und Körperwahrnehmung und beugt Verletzungen vor. Durch die Schulung der Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit wird neben der Verbesserung der Tiefensensibilität durch Ansprache der Gelenksrezeptoren und Verbesserung der reflektorischen Muskelaktivität auch eine Ökonomisierung der Bewegungen erreicht. Die Kunst ist es, dass genau im richtigen Zeitpunkt der notwendige Impuls gesetzt werden muss, damit der Staby harmonisch und rhythmisch schwingt, und das erfordert ein regelmässiges Üben.

## **STABY-Ausbildungskurse:**

10. Juni 2006: STABY-Instructor (Basic)

16. September 2006: STABY-Instructor (Advanced)

