

NEU!

STEWAFIT
your way

balori® e-coordination • Funktionelles Koordinationstraining mit System

Von Kopf bis Fuß koordiniert.



Gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V in Deutschland

Verbesserung der Balance, Orientierung und Bewegungspräzision, Neuroathletiktraining

Unabhängig. Einfach. Flexibel.

zebris

Die unterschiedlichen Platten und Programme

Systemkomponenten

Bildschirm mit Stativ
Leistungsfähiger PC
3D-Kamera zur
Bewegungsaufzeichnung
balori[®] Software mit
methodisch aufgebauten
systematisierten Übungs-
schritten und 4 spielerischen
Trainingseinheiten in
virtueller Umgebung

Folgende Programme stehen zur Verfügung:

Modul Gesundheit,
10 verschiedene
Gesundheitsübungen

Modul Fitness,
20 verschiedene
Fitnessübungen

Modul Sport,
10 verschiedene
Sportübungen

Testprogramm
Einbeinstand:
linkes und
rechtes Bein



**Sie können
wählen zwischen
zwei Druckplatten**

7001

zebris Druckmessplatte
balori[®]-X
115 x 60 x 2 cm (L x B x H)
1.456 Sensoren

7002

zebris Druckmessplatte
balori[®]-C
122 x 90 x 2 cm (L x B x H)
2.240 Sensoren

Ganz einfach - von Kopf bis Fuß koordiniert

Das neue **balori**® e-coordination Trainingssystem, das von Sportwissenschaftlern entwickelt wurde, dient der Verbesserung der Grundlagenkoordination, Balance, Orientierung, Handlungskompetenz und fügt sich nahtlos in die Trainingswelt moderner Fitness- und Wellness-Hotels, Sportanlagen, sowie Rehabilitations- und Physiotherapieeinrichtungen ein.

Durch die einfache virtuelle 3D-Anleitung mit dem Avatar kommt es ganz ohne Trainer aus und macht das Koordinations- und Balancetraining von Kopf bis Fuß kinderleicht.



Die Druckmessplatten beinhalten hochwertige kapazitive Sensoren von zebris zur exakten Ermittlung der Balance und Bewegungsqualität. Sie folgen einfach dem Avatar und können dadurch völlig selbstständig trainieren.

Nach einem individuellen Einführungstraining kann jeder das System ohne weitere Anleitung nutzen.

Nach einem vom System bewerteten Eingangstest und abhängig vom Trainingserfolg steigern sich die Übungen schrittweise. Der Trainierende übernimmt die Kontrolle für sein Training und kann die Einheiten jederzeit an den eigenen Leistungsstand anpassen.

balori® e-coordination ist geeignet zur Optimierung der Bewegungsqualität, der Handlungsschnelligkeit und Umstellungsfähigkeit sowie zur Kräftigung und Stabilisierung der Rücken- und Gelenkmuskulatur.

Darüber hinaus dient es dem Training von gutem Timing, sicherem Bewegen im Raum und insbesondere der Sturzprophylaxe im fortschreitenden Alter.

balori® e-coordination Training leitet den Trainierenden von einfachen bis hin zu komplexen Bewegungsabläufen vollautomatisch an und gibt - dank durchdachter Software - objektives Feedback zu Balance und Ausführung der Übung.

balori®

e-coordination Trainingsschwerpunkte:



- **Verbesserung der Balance, Orientierung, Sicherheit und Bewegungspräzision**
- **Optimierung der Konzentrationsfähigkeit und Handlungskompetenz**
- **Neuroathletiktraining**
- **Verbesserung der Stabilität, zur Rücken und Gelenkprävention**

Eingangstest - Fußposition auf dem Start-Feld

Achten Sie darauf, Ihre Füße auf dem Start-Feld immer mit einem gewissen Abstand zueinander zu positionieren. Sie sollten sich möglichst nicht berühren.



Als was möchten Sie trainieren?

Es stehen der Avantar, das Skelett oder das Hologram zur Verfügung.



Das Gerät überprüft, ob das richtige Bein gehoben wird

Wenn beim Eingangstest das falsche Bein gehoben wird, erscheint ein Hinweis, welches Bein eigentlich gehoben werden sollte.

4



Sie müssen jeweils 10 Sekunden ein Bein anheben!

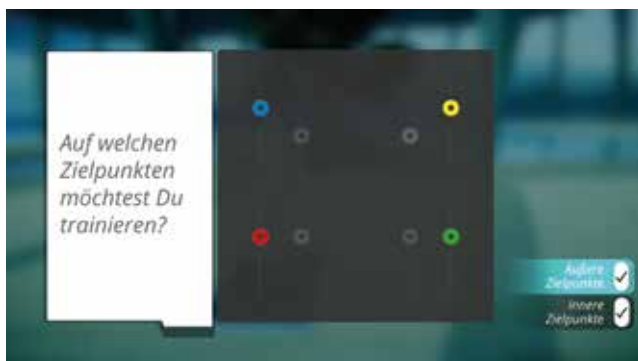
Sie können dann mit dem Training beginnen!



Nach dem Eingangstest mit dem Einbein schlägt Ihnen das System Ihr persönliches Trainingslevel vor.

Auswahl der Zielpunkte

Ist die große **balori® C** Messplattform (**Artikel 7002**) im Einsatz, kann zu Beginn jeder Trainingseinheit ausgewählt werden, ob mit den äußeren oder inneren Zielpunkten trainiert werden soll.



Als Anfänger empfehlen wir Ihnen, zuerst mit den inneren Zielpunkten zu starten!



Fehler und Fehltritte werden vom System erkannt und bewertet

Sowohl während des Eingangstests als auch bei allen Einbeinstand-Übungen wird ein falsches Absetzen des gehobenen Beins detektiert. Pro Fehlkontakt werden im Endergebnis 15 % vom Balance-Wert abgezogen.

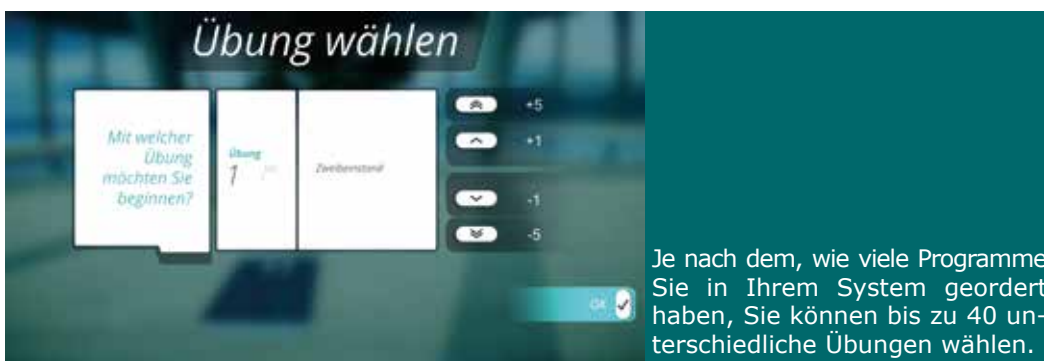
Übungen

Die verschiedenen Übungen sind in den Kategorien Gesundheit, Fitness und Sport unterteilt. Zusätzlich gibt es die Kategorie virtuelle Spiele. Damit können Sie ein spielerisches Training durchführen.



Übung wählen

Wenn eine bestimmte Übung trainiert werden soll, kann diese unter **Übung wählen** in Einer oder Fünfer-Schritten ausgewählt werden. Nach einer gewissen Inaktivitätszeit springt die Auswahl automatisch auf **OK**.



Je nach dem, wie viele Programme Sie in Ihrem System geordnet haben, Sie können bis zu 40 unterschiedliche Übungen wählen.

Übungshinweise im Vorschaumodus

Im Vorschaumodus der Übungen werden nun die Übungsbezeichnung sowie die Anzahl der Übungssequenzen mit Dauer pro Sequenz angegeben.



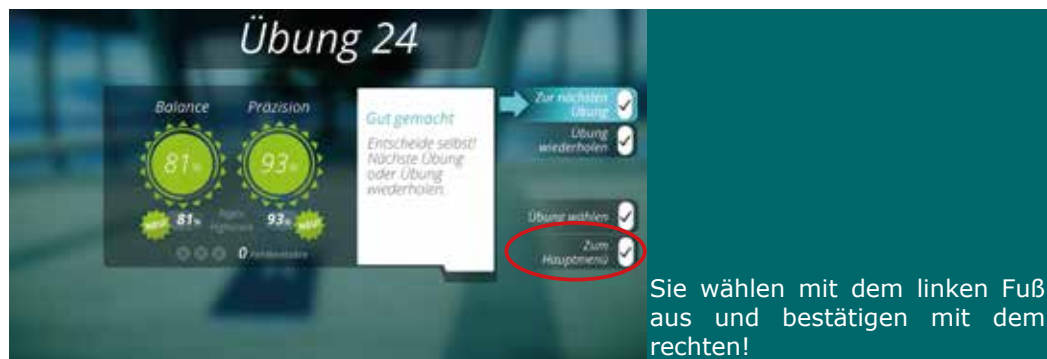
Präzisionsmessung

Während jeder Übung wird gemessen, wie präzise der Fuß auf den Zielpunkten platziert wird. Dabei soll das vordere Drittel des Fußes, insbesondere der Fußballen, **zuerst** auf dem Zielpunkt aufgesetzt werden.



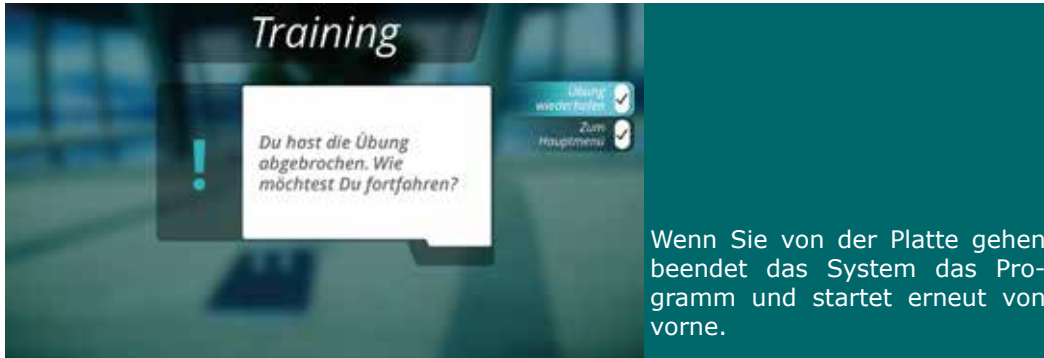
Zurück zum Hauptmenü

Nach dem Beenden jeder Übung besteht die Möglichkeit direkt ins Hauptmenü zu wechseln, um beispielsweise den Eingangstest zu wiederholen oder zu den Spielen zu gelangen.



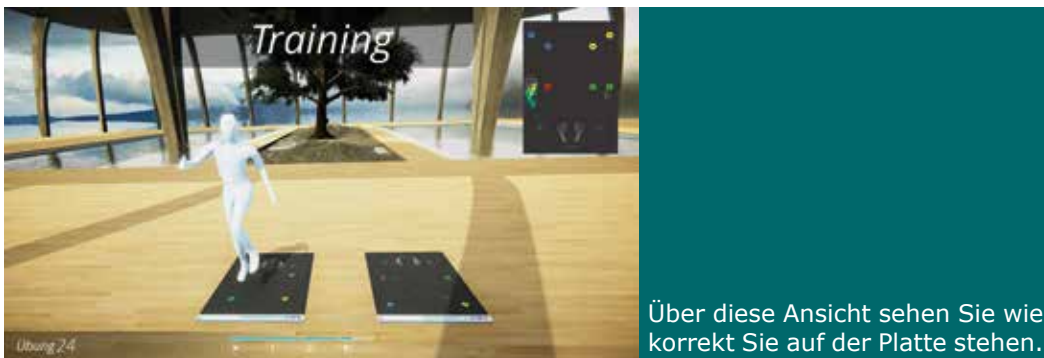
Übung abbrechen

Eine laufende Übung kann abgebrochen werden, indem währenddessen auf das Startfeld zurückgewechselt wird. Anschließend erscheint die Auswahl **Übung wiederholen** oder **Zum Hauptmenü**.



Plattenansicht

Die Ansicht der Messplatte im Fenster rechts oben bleibt während der gesamten Übung in der Vollansicht, so dass eine bessere Übersicht über das Übungsfeld gegeben ist.



Hinweis: richtiges Zielfeld

Wenn während einer Übung auf den falschen Zielpunkt gewechselt wird (z.B. auf blau anstatt auf grün), erscheint rechts unter der Messplattenansicht die Meldung „**Bitte achte auf das korrekte Zielfeld**“.



Spiele

Mit dem **balori**® e-coordination System gibt es die Möglichkeit Balance und Koordination auch spielerisch zu trainieren.

Hierfür gibt es eine Auswahl von vier verschiedenen Spielen. Dabei können Sie die ganze Messplatte nutzen.

Sie haben die Wahl zwischen 4 Spielen, die alle 60 Sekunden Zeit vorgeben. Am Ende des Spiels wird täglich der bis dahin erreichte Höchstpunktestand angezeigt.

Hindernislauf

Treten Sie auf der Stelle und heben Sie im richtigen Moment ein Bein, um über im Weg liegende Baumstämme zu steigen.



Je schneller Sie auf der Stelle treten und über die Hindernisse steigen, je mehr Punkte können Sie erreichen.

Turmstürmer

Treten Sie möglichst schnell auf der Stelle, um die Spitze des Turms zu erreichen und den Ausblick zu genießen. Hierbei soll die Mitte der Messplatte genutzt werden.



Bei dem Spiel Turmstürmer können Sie Ihre Ausdauer wesentlich verbessern. Falls Sie in der vorgegebenen Zeit oben ankommen, geht es gleich wieder von unten los.

Fleißige Biene

Sammeln Sie als Biene möglichst viele Blüten, indem Sie Ihr Gewicht verlagern. Hier bleiben Sie auf der Stelle stehen und müssen Ihre Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit unter Beweis stellen.



Die Blüten wechseln sehr schnell von einer auf die andere Seite und die Biene muss voll konzentriert, möglichst alle Blüten einsammeln!

Sternenfänger

Treten Sie auf der Stelle und sammeln mit Ihren Händen Sterne ein.



Bei diesem Spiel müssen Sie möglichst schnell treten und gleichzeitig mit beiden Händen viele Sterne einsammeln. Ein Spiel, wo Sie Ihre Geschicklichkeit und Konzentration unter Beweis stellen können.



Zum Ende des Trainings können Sie Ihre ganzen Trainingsdaten mit dem Handy auf der **balori® App** abspeichern. So können Sie Ihre Entwicklung mit genauem Datum nachverfolgen.



Stewafit GmbH
Blumenstraße 33/1
D 71106 Magstadt

Tel. + 49 (0) 7159 - 939 97 20

www.balori.eu

E-mail: info@balori.eu

Gefördert durch:



Sehen Sie auch unsere Filme über das **balori**® e-coordination System an.

