



- 1) Wähle einen Füllstand, der Dir am besten liegt.
Weich: Leichte Aktionen / Fest: Gemäßigte Aktionen / Hart: Extreme Aktionen
- 2) Lege das IndoFlo-Kissen mittig unter das IndoBoard. Das IndoBoard ist zentriert, wenn es gerade auf der Spitze des IndoFlo-Kissens ruht.
- 3) Steige mit den Füßen auf das zentrierte IndoBoard. Stell sicher, daß Ferse und Zehen die gleiche Entfernung von der Vorder- und Hinterseite des IndoBoards und die Außenseiten Deiner Füße die gleiche Entfernung von den Brettenden haben.



- 4) Der Abstand der Beine betimmt den Grad der Schwierigkeit, den man beim Stabilisieren erfährt.
A) Je weiter die Füße auseinander stehen, desto höher ist der Schwierigkeitsgrad.
B) Beginne mit einem Stand in Schulterbreite.



- 5) Der wichtigste Teil der Positionierung ist, immer mit gebeugten Knien geradeaus zu sehen und sich auf die Mitte zu konzentrieren. Das bedeutet: die Bauch- und Gesäßmuskeln anzuspannen.

A) Beuge die Knie, nicht die Hüfte! Kopf und Schultern hoch. Auf die Mitte konzentrieren!



B) Während die Knie gebeugt werden, mußt Du mit den Fersen und Zehen das IndoBoard ausbalancieren.

C) NICHT auf die Ferse zurückfallen und die Knie strecken.
(VORSICHT: Das ist der schlimmste Fehler!)



- 6) Leicht die Hüfte vorwärts bringen, während Du die Bauchmuskeln anspannst. (Auf die Mitte achten!) Dadurch erreichst Du einen angemessenen zentrierten Stand mit Ausrichtung der Schultern, Hüfte und Knöchel.



- 7) Der Oberkörper muß ruhig gehalten werden. **Keine** Bewegung von Kopf, Schultern und Armen. Die Bewegung bleibt auf den unteren Körper beschränkt. Wenn sich Arme, Schultern und Hüfte bewegen, dann werden nicht die Beine zum ausbalancieren benutzt.

Jede Bewegung kommt von den Beinen und Knöcheln, die von der Mitte kontrolliert wird.



- 8) Wenn Du Schwierigkeiten hast, Deinen Oberkörper nicht zu bewegen, dann geh noch einmal vom Indoboard runter und versuche es mit einer Stütze/Haltepunkt. Halte Deinen Körper ruhig und konzentriere Dich, ihn von der Mitte aus zu steuern.

- 9) Wenn Du Probleme hast, den Oberkörper zu stabilisieren, ist das ein Hinweis auf die Schwäche Deiner Beine. Dann trainiere Deine Beinmuskeln.



Balance Training auf einem Fuß

Übungen auf einem Fuß eignen sich sehr als Genesungstraining bei Knöchel- und Knieverletzungen und beim allgemeinen Krafttraining.

Als erstes setzt man einen Fuß auf das äußerste Ende des IndoBoards. Den anderen Fuß stellt man mittig über das IndoFlo-Kissen. Wenn man nicht genau auf der Mitte aufsetzt, wird es nahezu unmöglich sein, erfolgreich auf einem Bein zu balancieren.

Sobald die Füße mit gleichem Druck korrekt platziert sind, wird der Körper langsam auf den Fuß ausgerichtet, der sich auf der Mitte des IndoBoards befindet. Ist man genau zentriert, wird sich das IndoBoard leicht vom Boden lösen. Vom Mittelpunkt (des Körpers) werden nun Knie und Knöchel das IndoBoard stabilisieren.



Das IndoFlo-Kissen fügt sich perfekt in jedes Trainingsprogramm ein. Man kann ein- und beidbeinige Bewegungen in der Hocke oder Sprung- und Schritttübungen machen.

Genauso kann man den Oberkörper mit Liegestützen, Brücken, Medizinbällen, Zugbändern und Rudermaschinen trainieren. Medizinbälle bieten ein weites Spektrum von Körper-Mittelpunktübungen, wenn man sie auf dem IndoFlo-Kissen ausführt.



Wichtige Informationen:
Die folgenden Richtlinien sollten bei der Nutzung von IndoFlo und/oder dem IndoBoard beachtet werden.

- Vor der Verwendungen sollte stets ein Arzt befragt werden.
- Alle Gebrauchsanweisungen vor Benutzung sorgfältig durchlesen.
- Das IndoFlo und IndoBoard ist kein Spielzeug! Aufsicht von Erwachsenen ist erforderlich, wenn Kinder bei der Nutzung von IndoFlo und /oder Indoboard zugegen sind.
- Finger weg von der Unterseite des IndoFlo und/oder IndoBoard!
- IndoFlo und/oder IndoBoard immer auf einem ebenen Untergrund verwenden.
- Achtung beim Betreten des IndoFlo und/oder IndoBoard.
- Stürze können Verletzungen zur Folge haben. Es sollte immer eine Stütze bei Gebrauch verwendet werden.
- Jörg Pontow übernimmt keinerlei Verantwortung für Unfälle und Schäden, die während der Benutzung von IndoFlo und/oder IndoBoard eintreten.

