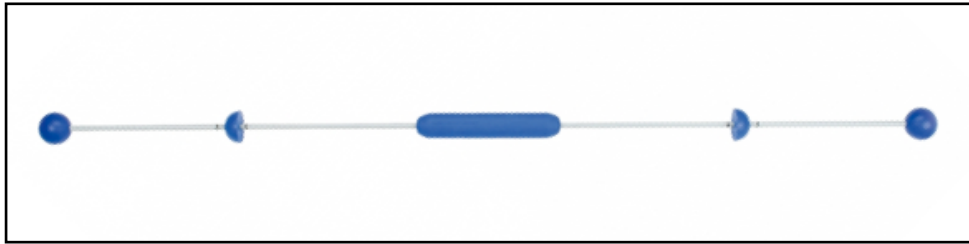


## Was ist der STABY?



### Geschichte

Der „Wackelstab“ wird seit den 70er Jahren in der Krankengymnastik und der Physiotherapie eingesetzt. Es gibt zwei bekannte Anbieter: **Staby** und **Flexibar**. Auch von Billiganbietern kann man ähnliche Produkte erwerben, deren Qualität jedoch sehr abenteuerlich ist.

### Material

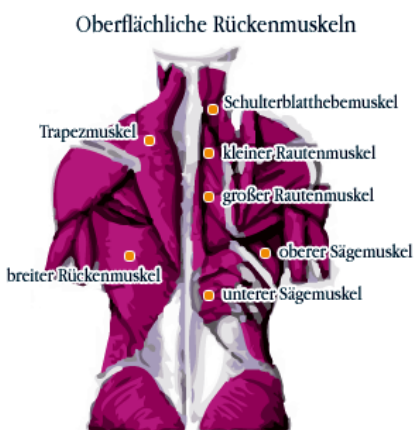
Der „Wackelstab“ besteht aus einer Fiberglasstange mit Hartgummigewichten am oberen und unteren Ende. Der Griff besteht ebenfalls aus rutschfestem Gummi.

### Technik

Der Stab wird mit einer Hand oder mit beiden Händen zum Schwingen gebracht. Das Schwingen der Enden sollte bei allen Übungsvarianten beibehalten werden.

## Wie wirkt der STABY?

### Training für eine verbesserte Körperhaltung und Stabilität



[www.medizininfo.de](http://www.medizininfo.de)

Das Schwingen des Trainingsgerätes und seine Vibration bewirken eine tief gehende Reaktion des Körpers. Es ist möglich, eine reflektorische Anspannung des Rumpfes zu erzeugen, welche eigenständig so nicht erreicht werden kann. Da das Gerät durch die eigene Körperkraft in Schwingung gebracht wird, wirkt es direkt am Stabilisationsapparat des Rumpfes, der Arme und der Wirbelsäule.

Je nach Griffvariante oder der Körperhaltung werden verschiedene Muskelgruppen im Zusammenspiel trainiert. Dadurch muss die Muskulatur die erzielten Belastungsreize ausbalancieren.

Das Training mit dem Staby bewirkt, dass die stabilisierenden Muskeln angesprochen und aufgebaut werden. Außerdem stellt der Staby erhöhte Ansprüche an die Fähigkeit der motorischen Steuerung der Sensomotorik.

## Wie wird der STABY angewendet?

Schwierigkeit	Stand	Bewegung	Schwingungsrichtung
<b>Einfach</b>	Beidbeinig-stabil	Statisch	Körper weg/zu
<b>Mittel</b>	Beidbeinig-instabil	Statisch	Körper weg/zu
<b>Schwer</b>	Einbeinig-stabil	Dynamisch	Körper weg/zu
<b>Sehr schwer</b>	Einbeinig-instabil	Dynamisch	Körper links/rechts

Bei allen Übungen mit dem Staby werden die Schwingungen über die Arme und den Schultern auf den Körper übertragen. In allen Übungspositionen, ob liegend, sitzend, stehend oder bewegend, können fast alle Muskelgruppen angesprochen und aktiviert werden. Das Training mit dem Staby kann die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern, wenn die Übungen regelmäßig durchgeführt werden. Täglich 15min Training reichen aus, um schnell Erfolge feststellen zu können.

### Durch regelmäßiges Training mit dem Staby kann Folgendes erzielt werden:

- Aktivierung des muskulären Zusammenspiels
- Förderung und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit
- Verbesserung der Körperhaltung
- Förderung und Verbesserung der Konzentrationsfähigkeiten
- Verfeinerung der Tiefenwahrnehmung
- Ausgleich von muskulären Defiziten und Dysbalancen
- Anregung des Stoffwechsel- und des Herz-Kreislauf-Systems

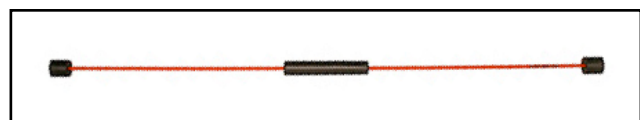
### In Ausnahmefällen ist das Stabytraining nicht geeignet:

- Bei entzündlichen Reizzuständen im Bereich der Arme, Schulter und Wirbelsäule
- Bei sensorischen Ausstrahlungen, z.B. Lähmungserscheinungen der Arme oder Beine
- Während der Schwangerschaft

Bluthochdruckgefährdete Personen, Personen mit Diabetes oder Herz-Kreislaufbeschwerden, sollten vor Beginn des Trainings einen Arzt aufsuchen, um sich abzusichern, damit keine gesundheitlichen Schäden entstehen.



STABY®



FLEXI-BAR®