

SENSOPRO

Training auf dem Sensopro bietet dir nebst den anderen bereits vorgestellten Geräten die Möglichkeit deine Koordination zu verbessern. Was ist schon wieder Koordination? Einfach gesagt das Zusammenspiel zwischen Sensorik und Motorik. Über die Sensorik werden Reize aufgenommen und werden im zentralen Nervensystem und Gehirn verarbeitet. Danach erhalten deine Muskeln den Befehl, eine Bewegung auszuführen, was sich Motorik nennt. Dieses Zusammenspiel brauchen alle, die sich sicher und effizient bewegen wollen, also wir alle!

Der Vorteil vom Sensopro ist, dass verschiedene Trainingsaspekte kombiniert werden können wie Koordination, Kraft und Ausdauer. Dank den Videos musst du dir keine Übungen merken oder ausdenken, du kannst direkt loslegen, Spass haben und dein Gleichgewicht finden!

Was ist der Nutzen?

- Verletzungsprävention: Verbesserte Körperkontrolle reduziert das Verletzungsrisiko.
- Leistungssteigerung: Effiziente Bewegungen führen zu besseren Ergebnissen im Training.
- Kognitive Förderung: Koordinative Übungen stimulieren das Gehirn und fördern die geistige Fitness.
- Alltagskompetenz: Gute Koordination erleichtert tägliche Aktivitäten und erhöht die Lebensqualität.







Was ist zudem wichtig?

- Regelmässiges Training
- Variiere deine Übungen, wähle immer mal wieder ein neues Programm
- Steigere den Schwierigkeitsgrad der Übung stetig
- Funktionelles Training: wähle möglichst Übungen, welche deine Anforderungen im Sport oder im Alltag simulieren

Wann ist der beste Zeitpunkt im Training, um auf den Sensopro zu gehen?

Diese 3 Möglichkeiten hast du:

Luna Integration

- 1 WARM-UP**
Muskeln & Hirn aktivieren

- 2 IN DER MITTE**
Kraftausdauer, Intervall, Koordination unter Ermüdung

- 3 COOL-DOWN**
Entspannung




Wir wünschen dir weiterhin viel Spass beim Training und gute Gesundheit!

Das Physio Wyland Team