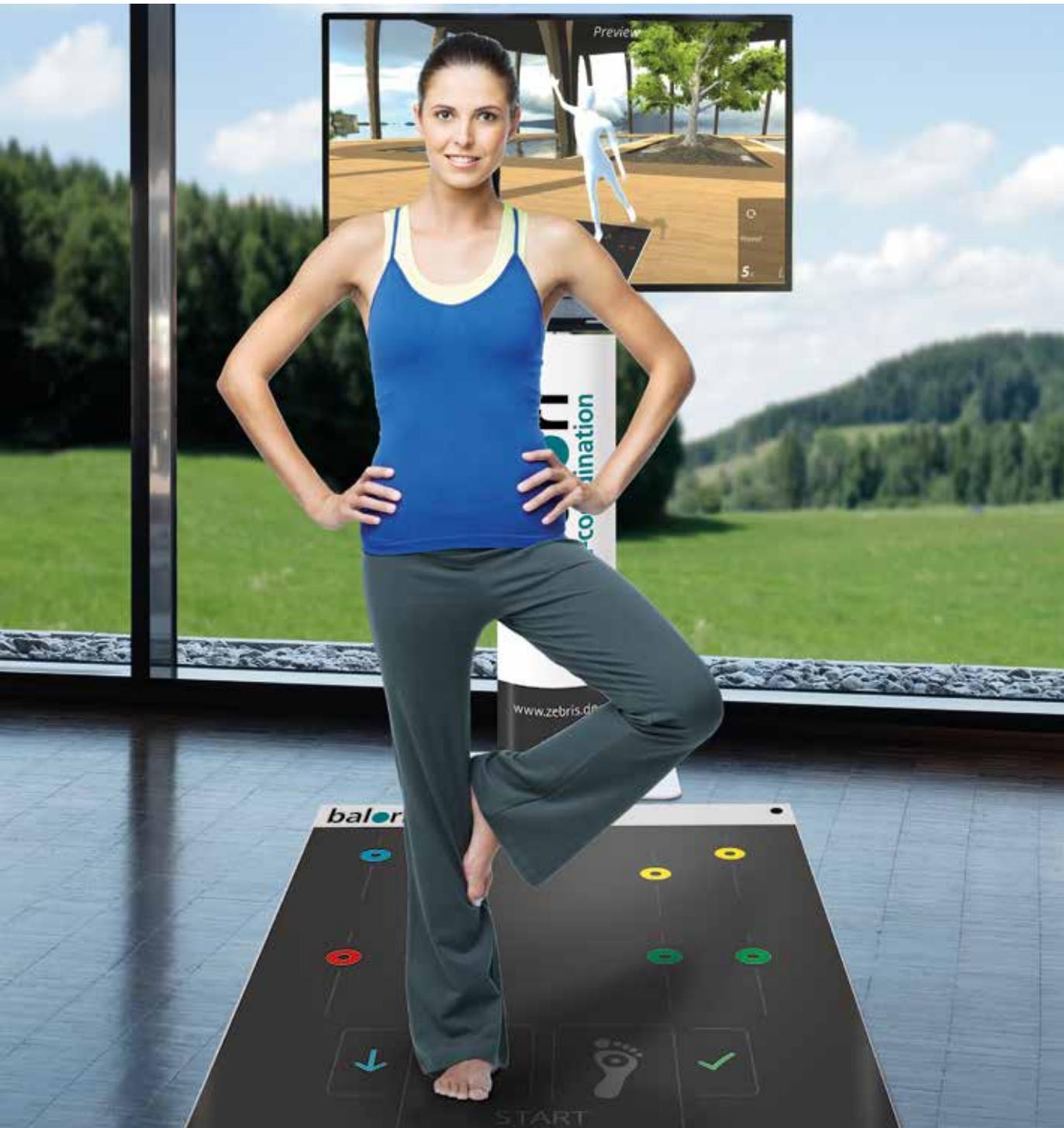


NEU!

balori[®] e-coordination • Funktionelles Koordinationstraining mit System

Von Kopf bis Fuß koordiniert.



**Verbesserung der Balance, Orientierung und
Bewegungspräzision, Neuroathletiktraining**

Unabhängig. Einfach. Flexibel.

Inhaltsverzeichnis

Eingangstest	4
Fußposition auf dem Start-Feld	4
Überprüft, ob das richtige Bein gehoben wird	4
Detektion von Fehlkontakten	4
Übungen	5
Neue Übungskategorien	5
Übung wählen	5
Neue Übungen	6
Auswahl der Zielpunkte	6
Übungshinweise im Vorschaumodus	6
Präzisionsmessung	7
Zurück zum Hauptmenü	8
Übung abbrechen	8
Plattenansicht	9
Hinweis: richtiges Zielfeld	9
Spiele	10
Hindernislauf	10
Turmstürmer	10
Fleißige Biene	11
Sternenfänger	11

balori®
e-coordination

Die unterschiedlichen Platten und Programme

Systemkomponenten

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

Sie können dazu wählen:

7003
Modul Gesundheit, 10 verschiedene
Gesundheitsübungen

7004
Modul Fitness, 20 verschiedene
Fitnessübungen

7005
Modul Sport, 10 verschiedene
Sportübungen



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 Trainingsystem, 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.

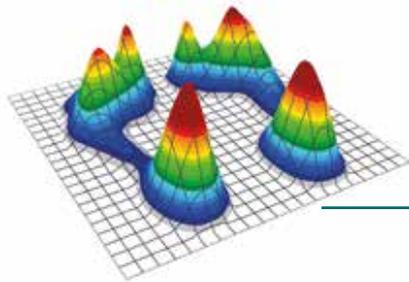
Es ist geeignet zur Optimierung der Bewegungsqualität, der Handlungsschnelligkeit und Umstellungsfähigkeit sowie zur Kräftigung und Stabilisierung der Rücken- und Gelenkmuskulatur.

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.

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.



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.

Die 4 spielerische Trainingseinheiten in virtueller Umgebung fördern die Balance, Reaktion und Sicherheit und machen dazu dem Trainierenden viel Spaß!

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.



! Verwende die Fußtasten, um zu navigieren...

Auswählen Bestätigen

Abstand!

Los geht's ✓

ACHTUNG!

Sind die Füße zu nah aneinander platziert, kann es vorkommen, dass beim Eingangs-Balancetest das Anheben eines Beines nicht erkannt wird und der Test somit nicht fortgeführt oder zu früh gestartet wird.

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.

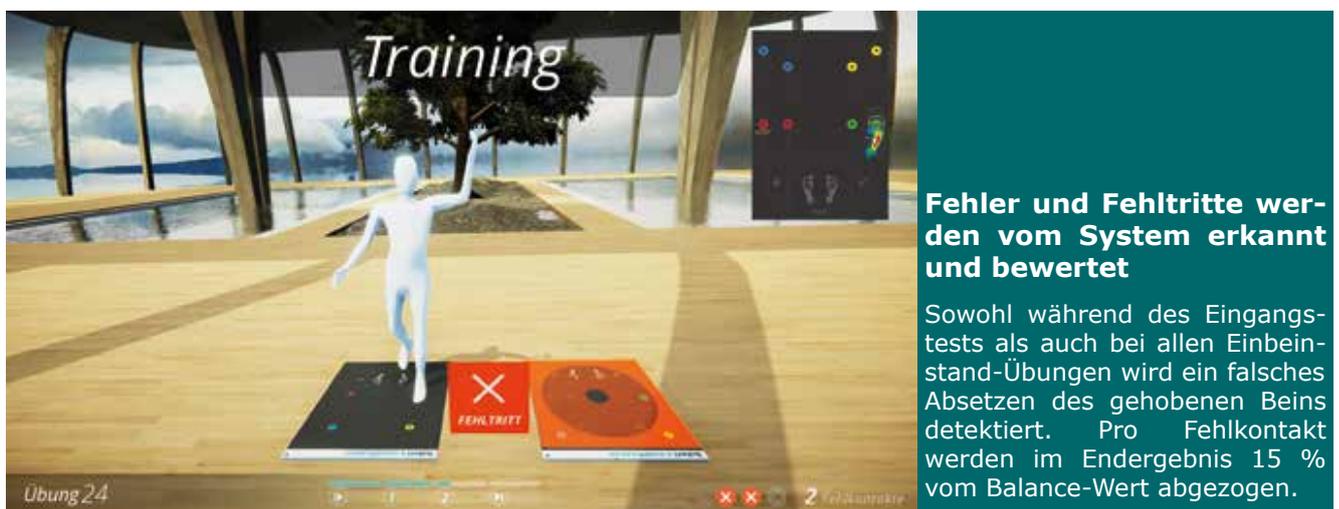


Test

Bitte hebe das linke Bein an.

Sie müssen jeweils 10 Sekunden ein Bein anheben!
Nach erfolgreichem Test schlägt Ihnen das System automatisch Ihren jetzigen Trainingsstand vor!

Sie können dann mit dem Training beginnen!



Training

FEHLTRITT

Übung 24

2

Fehler und Fehlritte 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 - Neue Übungskategorien

Die verschiedenen Übungen - Übungskategorien sind in den Kategorien Gesundheit, Fitness und Sport unterteilt. Zusätzlich gibt es die Kategorie Spiele. Sie können auch ohne Test trainieren oder Spiele spielen.



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**.



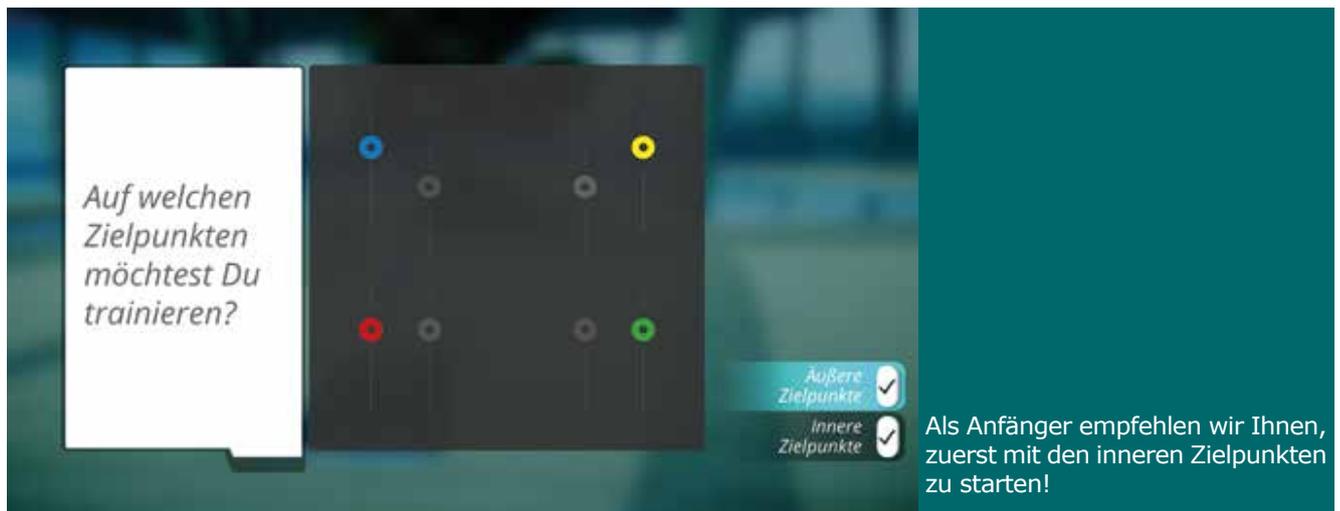
Neue Übungen

Unter der Kategorie **Gesundheit** finden sich zehn Gesundheitsübungen im Zweibeinstand, Schrittstellung, Tandemstand und Einbeinstand.

Unter der Kategorie **Fitness** finden sich 20 Fitnessübungen und unter der Kategorie **Sport** finden sich 10 Sportübungen.

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.



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.



Mit dem Fußballen (Bereich der höchsten Belastung) zuerst aufsetzen.

Wie gut Sie den Zielpunkt getroffen haben, erkennen Sie während der Übung an dem Fadenkreuz auf der Plattenanzeige.



Bei den Zweibeinstand-Übungen zählt der zuerst aufgesetzte Fuß.

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 24

Balance 81% NEU! Tages-Highscore 93% NEU! 0 Fehlkontakte

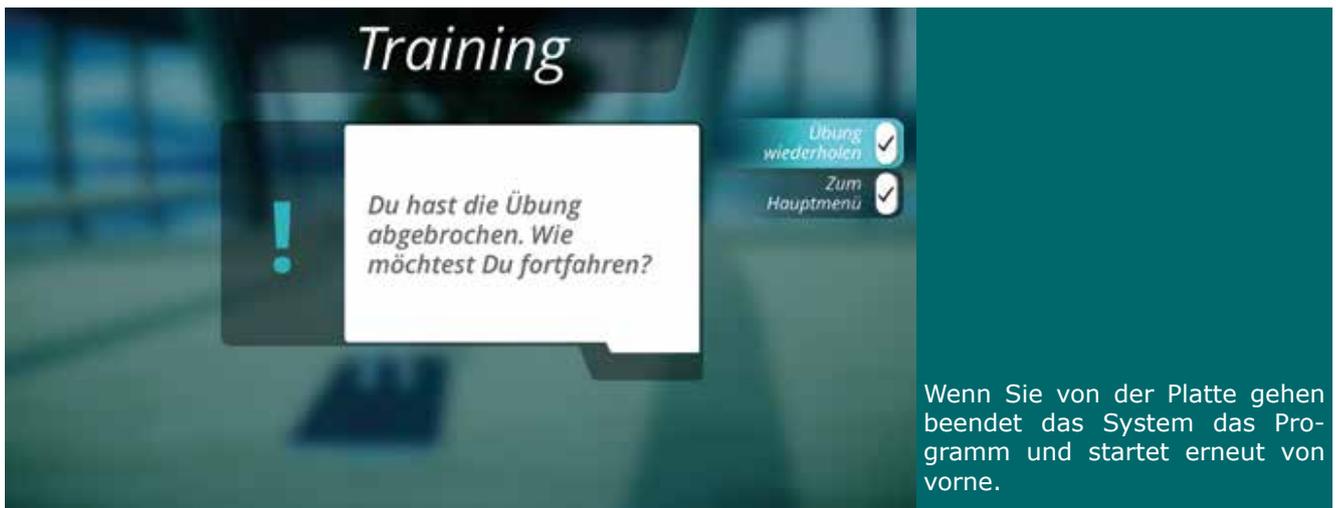
Gut gemacht!
Entscheide selbst!
Nächste Übung
oder Übung wiederholen.

- Zur nächsten Übung ✓
- Übung wiederholen ✓
- Übung wählen ✓
- Zum Hauptmenü ✓**

Sie wählen mit dem linken Fuß aus und bestätigen mit dem rechten!

Übung abbrechen

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



Training

! Du hast die Übung abgebrochen. Wie möchtest Du fortfahren?

- Übung wiederholen ✓
- Zum Hauptmenü ✓

Wenn Sie von der Platte gehen beendet das System das Programm und startet erneut von vorne.

Plattenansicht

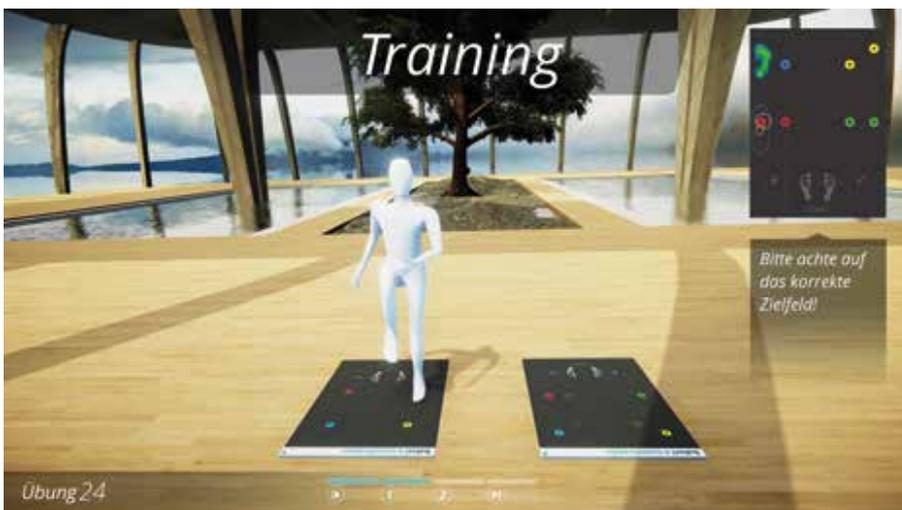
Die Ansicht der Messplatte im Fenster rechts oben bleibt während der gesamten Übung in der Vollansicht, so dass eine bessere Übersicht über das Übungsfeld gegeben ist.



Über diese Ansicht sehen Sie wie korrekt Sie auf der Platte stehen.

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“.



Das System hilft Ihnen Fehler zu vermeiden.

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 vorgegeben 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.

Gefördert durch:



Daniel Bathe

Geschäftsinhaber

 **0151 / 47 43 24 27**

 info@bathesportrehaundmehr.de

 www.bathesportrehaundmehr.de