



bemotional

BALIMO®



Herzlichen Glückwunsch!

Mit diesem Kauf haben Sie sich für das Original entschieden. Unter bewegungswissenschaftlichen Aspekten entwickelt, ermöglicht der BALIMO® aktives, gesundes Sitzen, bringt Bewegung in den Alltag und lässt sich überall dort einsetzen, wo mehr Bewegung im Leben dringend notwendig ist. Wir wünschen Ihnen viel Freude an diesem außergewöhnlichen Produkt.



Vorteile auf einen Blick:

- » Störkung der Rückenmuskulatur
- » Mehr Beweglichkeit von Becken und Wirbelsäule
- » Verbesserung des Gleichgewichtsempfindens
- » Steigerung der Körperwahrnehmung
- » Reaktivierung der Verbindungen zwischen Gehirn und Muskeln
- » Mehr Sicherheit und Leichtigkeit in der Bewegung

Was macht den BALIMO® so wertvoll?

Das Besondere des BALIMO® lässt sich ganz einfach auf den Punkt bringen. Oder besser: Auf den Bewegungspunkt. Denn dieser liegt – nur beim BALIMO® – tief im Inneren der Sitzfläche und bildet so die direkte Verlängerung der Wirbelsäule.

Der entscheidende Vorteil ist: Durch die unmittelbare Nähe des patentierten 360°-Punktgelenks zum Becken wird eine freie und natürliche, dreidimensionale Bewegung ermöglicht und angeregt, die das Sitzen auf dem BALIMO® so einzigartig macht. Bei der Benutzung Ihres neuen BALIMO® werden Sie schnell selbst die positiven Folgen spüren: Die Wirbelsäule richtet sich natürlich auf, muskuläre Dysbalancen werden spielerisch beseitigt und neue Bewegungsmuster werden aktiviert.

Viele Konfigurations- möglichkeiten – 1 patentiertes Prinzip

Den BALIMO® gibt es in verschiedenen Farben und Designs. Doch nicht nur die Optik ist unterschiedlich, auch die Funktionen unterscheiden sich. So hat der BALIMO® Roll praktische Stopprollen, die bei Belastung automatisch blockieren und damit beim Sitzen sicheren Halt bieten. Die Handgriffe des BALIMO® Assist ermöglichen Ihnen, sich beim Aufstehen oder Hinsetzen abzustützen und die schwenkbare Rückenlehne des BALIMO® Office ist eine willkommene Gelegenheit für Vielsitzer, sich zwischendurch für ein paar Minuten abzustützen. Das Wichtigste ist aber bei allen BALIMOs gleich: Die völlig freie, dreidimensionale Bewegungsfreiheit Ihres Beckens.



BALIMO® Classic



BALIMO® Wood



BALIMO® Roll



BALIMO® Office



BALIMO® Assist



BALIMO® Assist Roll



Wer ist der Erfinder vom BALIMO®?

Eckart Meyners war 40 Jahre als Dozent für Sportpädagogik an der Leuphana Universität Lüneburg tätig. Er leitete das Institut für Spiel- und Bewegungserziehung. Seine Forschungs- und Lehrschwerpunkte sind Bewegungslehre, Gesundheitserziehung, Leichtathletik, Rückschlagspiele und Reitpädagogik.

Bisher dokumentieren viele Bücher, Broschüren und Aufsätze mit Themen in unterschiedlichen sportpädagogischen Zeitschriften seine Denkweise über den Menschen im Reitsport. Insgesamt veröffentlichte er mehr als 30 Bücher und Hunderte von Aufsätzen. Eckart Meyners hat die Idee des BALIMO® Sitztrainers entwickelt, der von Reitern und im Rücken belasteten Menschen mit Erfolg genutzt wird.



Erste Übungen

Mit dem BALIMO® können Sie durch ein paar einfache Übungen Ihr Wohlbefinden verbessern.

Vorbereitung

Setzen Sie sich auf den BALIMO®. Dessen Sitzfläche lässt sich in jede Richtung um bis zu 20° neigen. An dem Ring unterhalb der Sitzfläche können Sie Ihre Sitzhöhe individuell einstellen.

Richtig sitzen

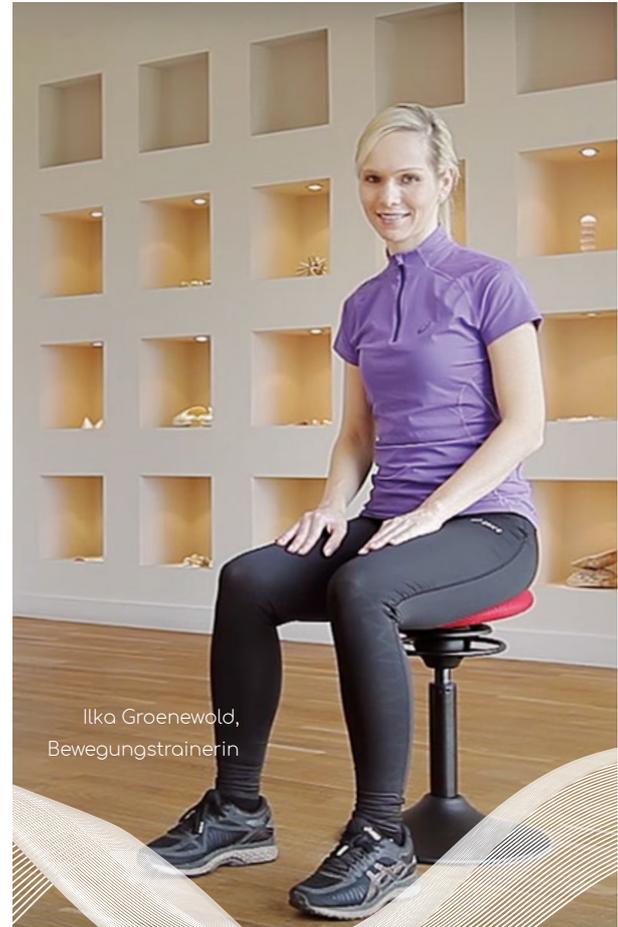
Stellen Sie die Höhe des BALIMO® so ein, dass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Die Füße

stellen Sie schulterbreit auseinander.

Erste Übungen

Nun bewegen Sie das Becken langsam vor und zurück. Danach nach links und rechts. Versuchen Sie ein paar kreisende Bewegungen im Uhrzeigersinn als auch im entgegengesetzten Uhrzeigersinn.

Führen Sie die Bewegungen langsam und weich aus. Bei Balance-schwierigkeiten können Sie eine Hand auf eine Tischfläche legen.



Ilka Groenewold,
Bewegungstrainerin



Für die folgenden Übungen stellen Sie sich auf der Sitzfläche des BALIMO® ein Ziffernblatt vor. Jede Uhrzeit steht somit für eine bestimmte Kipprichtung.



Übung 12-6-12

Kippbewegung nach vorn, nach hinten und zurück. Wiederholen Sie die Bewegung für ca. 60 sek.



Übung 9-3-9

Kippbewegung von links nach rechts und zurück. Wiederholen Sie die Bewegung für ca. 60 sek.



Übung Kreisbewegung

Starten Sie bei 12 Uhr und bewegen im Uhrzeigersinn zur vollen Stunde. Wiederholen Sie die Bewegung für ca. 60 sek. Führen Sie diese Übung auch in die andere Richtung aus.



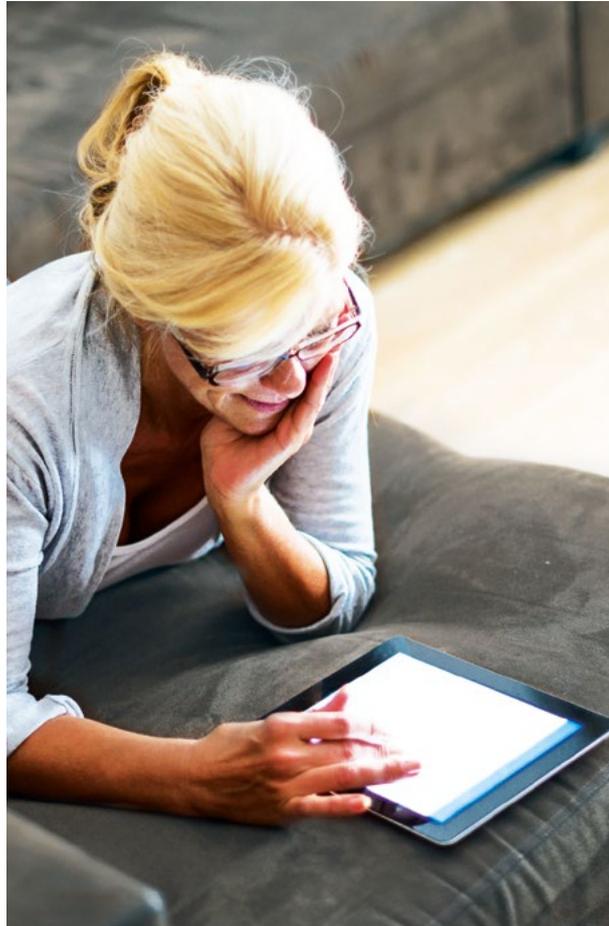
Mit BALIMO® Übungen lassen sich Fehlhaltungen des Körpers korrigieren.



Trainieren Sie online mit Ilka Groenewold

Machen Sie mit und kommen Sie in Form!

Auf www.balimo.info/uebungsvideos finden Sie Trainingssessions für Einsteiger und Fortgeschrittene – angeleitet von Ilka Groenewold, der bekannten Bewegungstrainerin.



Kennen Sie schon die BALIMO® Community?

Wenn Sie bei den Themen Bewegungstraining, Gesundheit und Wohlbefinden auf dem Laufenden sein wollen, besuchen Sie uns doch mal auf unserem Blog:

www.balimo.info/blog

oder auf Facebook:

de-de.facebook.com/balimo.socialmedia

Halten Sie sich auf dem Laufenden über kommende Veranstaltungen, neueste wissenschaftliche Studien, und viele interessante Beiträge, Fotos und Videos!



Wichtige Tipps zu den Modellen



Um die Sitzhöhe des BALIMO® Classic zu verstellen, kann der Stellring auf der ganzen Fläche gleichermaßen durch einen Finger mit einem leichten Druck nach unten bedient werden. Das gleiche Prinzip gilt auch bei BALIMO® Classic Rolls.



Die Sitzgriffe des BALIMO® Assist sind eine Unterstützung für das Hinsetzen und Aufstehen, stellen aber keine Armauflage dar. Um die Sitzhöhe zu verstellen, kann der Stellring auf der ganzen Fläche gleichermaßen durch einen Finger mit einem leichten Druck nach unten bzw. oben bedient werden. Das gleiche Prinzip gilt auch bei BALIMO® Assist mit Metallfuß. Die Rollen stoppen sicher bei Belastung.

Um die Sitzhöhe des BALIMO® Wood anzupassen können Sie direkt den Mittelstab anheben, den Metallstift in einer der 8 Einstecklöcher stecken und den Mittelstab einmal in die Sicherungsposition nach rechts festdrehen. Der Sitz ist jetzt fest mit dem Gestell verbunden.



Die Rückenlehne des BALIMO® Office ist freidrehbar. Die Lehne lässt sich nach vorn ziehen und als Armstütze nutzen. Zur Höhenverstellung der Lehne drehen Sie bitte den Knauf auf, schieben die Metallstange in die gewünschte Höhe und befestigen abschließend den Knauf wieder. Der Stellring kann auf der ganzen Fläche gleichermaßen durch einen Finger mit einem leichten Druck nach unten bzw. oben bedient werden.



Eckart Meyners über den BALIMO®



Das Becken ist der Schlüssel zur Bewegung

Als Bindeglied zwischen der Wirbelsäule und den Beinen setzt sich das Becken aus den Elementen Kreuzbein, Darm-, Sitz- und Schambein, sowie durch straffe Bänder und Kapseln zusammen. Es besitzt sowohl Flexibilität als auch hohe Festigkeit, um den hohen Kompressionskräften vor allem in der Kopf-Fuß-Achse und muskulären Scher- und Zugkräften standhalten zu können. Erst das Becken ermöglicht die Übertragung der Bewegungen zwischen Rumpf und Beinen.

BALIMO® – ein Trainingsgerät für alle Sportler

Ein blockiertes Becken verhindert die freie Übertragung aller Bewegungen von den Beinen über den Unterkörper bis hin zum Oberkörper. Mit BALIMO® lernen alle Sportler, ihr Becken optimal zu trainieren. Athleten werden geschmeidig und können vor allen Dingen Überkreuzbewegungen wirkungsvoller ausführen, denn die Drehbewegungen der Schulterachse gegen die Beckenachse sind für alle Sportarten besonders wichtig.

BALIMO® hält Ihren Körper bis ins hohe Alter fit

- » Verkrampfte Muskulatur wird sanft gelöst
- » Sie erhalten mehr Leichtigkeit und Sicherheit in der Bewegung
- » Leichte Bedienbarkeit verschafft einen problemlosen Zugang
- » Einfache Bewegungen führen zu enormen Ergebnissen
- » Sie können jetzt jederzeit und überall üben
- » Aktives und somit gesundes Sitzen wird gefördert

Mit BALIMO® gewinnen Sie ein behagliches Körpergefühl und ein gesteigertes Bewusstsein in allen Bewegungssituationen.

Mobilisieren des Beckens, Erweiterung der Beweglichkeit

Feldenkrais spricht von dem Becken als der Motor des menschlichen Körpers, der alle Teile in Bewegung hält. Über das Becken trainiert man seinen Rücken und den gesamten Körper. Entscheidend für die natürliche, aufrechte Haltung im täglichen Leben sind verschiedene Muskelgruppen, die am Becken ansetzen, wie z. Bsp. die tiefe Rückenmuskulatur und die seitliche Rumpfmuskulatur. Durch die sanften Beckenbewegungen auf BALIMO® verringern sich muskuläre Dysbalancen und der Körper kann sich natürlich aufrichten.

Aktivieren und Trainieren der Muskeln im Rücken-, Hals- und Kopfbereich

Unsere Körperhaltung entsteht nicht durch die sichtbar ausgeprägten Rückenmuskeln. Für unsere aufrechte und ausbalancierte Haltung sind Muskeln zuständig, die unsichtbar in der Tiefe des Rückens liegen. Diese Muskelbereiche regt BALIMO® auf natürliche und mühelose Art und Weise wieder zur Mitarbeit an. Damit Muskeln ihre Kraft und Elastizität nicht verlieren, ist es dringend erforderlich, sie in Bewegung zu halten!

Wiedereinbindung vegetativer Muskeln durch Gleichgewichtsanforderungen

Die Stellreflexe der Wirbelsäule, die für die auf-



rechte Haltung zuständig sind, werden wieder hergestellt. Dies ist nur durch den BALIMO® möglich, weil er durch sein spezielles Gelenk im oberen Teil der Sitzfläche eine konstante Verbindung mit der Wirbelsäule bildet.

Komplexe Bewegungen durch aktives und dynamisches Sitzen

Weiche bzw. starre Möbel lassen uns schnell ermüden, denn unser natürliches Bewegungsbedürfnis wird unterdrückt. Auf BALIMO® können und dürfen wir uns immer bewegen. Dadurch sind wir im Sitzen freier und weniger gestört. Die Folge sind eine erhöhte Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit. Dies ist besonders für Kinder von großer Bedeutung, denn Lernen und Bewegung hängen eng miteinander zusammen. Durch Mangel an Bewegung wird die Lernfähigkeit stark reduziert. Auch im Alter wird durch BALIMO® die geistige Kapazität aufrecht erhalten, denn Bewegung ist geistig hochgradig kompliziert. BALIMO® trainiert das Gehirn durch unbewusst-komplexe Bewegungen. Ein erhöhtes Sicherheitsgefühl ist die Folge.



ADVINOVA GmbH

Carl-Zeiss-Straße 7 | 25451 Quickborn

Tel.: 04106-967 90 12

www.balimo.info | mail@balimo.info

Folgen Sie uns:

