

Aktives Stehen

Im Alltag viel sitzen müssen immer mehr Menschen und haben zu wenig Gelegenheit, für einen Bewegungsausgleich zu sorgen. Das kann die motorischen Grundfähigkeiten und das Koordinationsvermögen beeinträchtigen. Gegensteuern kann man etwa mit sensomotorischem Training auf einer instabilen Unterlage, z. B. biodyn balance. Fördern lassen sich auf dieser Matte u. a. Gleichgewicht und Reaktionsvermögen sowie Körpergefühl- und -wahrnehmung – auch am Arbeitsplatz oder bei Hausarbeiten. Auch in Wartezonen lässt sich die Matte nutzen, die in verschiedenen Höhen erhältlich ist und deren Instabilität barfuß stärker empfunden wird. Auch die federnde Matte kyBouncer lässt sich für ein entsprechendes Training nutzen. Sie besteht aus vielen, sich immer wieder aufrichtenden Schaumstoffzellen, animiert die Füße zur kontinuierlichen Bewegung und trainiert den gesamten Körper.

