

Holz-Hoerz GmbH  
Postfach 11 03  
D-72525 Münsingen

Phone (+49) 0 73 81 / 93 57-0  
Fax (+49) 0 73 81 / 93 57- 40

eMail: [Verkauf@Holz-Hoerz.com](mailto:Verkauf@Holz-Hoerz.com)  
[www.pedalo.de](http://www.pedalo.de)

## Trimm-Top 143151

Der Kreisel für Sport, Spiel, Prävention und Therapie

▼ *Bewegung im Gleichgewicht* ▼

Außerordentlich vielseitiges und robustes Trimmgerät.

Zum Training und zur Schulung von:

- Bein- und Wadenmuskulatur
- Fußreflexen
- Bänder im Fuß- und Kniebereich
- Rücken
- Gleichgewicht
- Reaktionsvermögen

CE  
Holz-Hoerz  
72521  
Münsingen



Trimm-Top ist ein platzsparendes Trimmgerät für zu Hause, im Kindergarten, in Schulen, Sportvereinen, für die Krankengymnastik sowie bei der Rehabilitation. Kurze Trimpmpausen im Büro beugen Schäden des Bewegungsapparates vor.

Auch im Sitzen bietet der Trimm-Top viele Einsatzmöglichkeiten. Ruhiges Stehen auf dem Trimm-Top dient der Entspannung im Gleichgewicht.

*...auch in Verbindung mit unserer Fußsohlen-Akupressur- und Massagematte.*



Das Balancieren über mehrere Trimm-Top's gleicht der Überquerung eines Baches auf wackelnden Steinen. Dabei kann der Trimm-Top auch umgedreht verwendet werden.

### Technik:

Standfläche 32cm  $\phi$  (Birke Multiplex 2cm stark) mit Antirutschbeschichtung. Der umlaufende Gummireifen dient zum weichen



abfedern und zur Schonung von empfindlichen Böden. Halbschale aus bruchfestem Kunststoff. Höhe ca. 7cm.



# Übungen mit dem Trimm-Top dienen der...

....Bewegungsmobilisation des unteren und oberen Sprunggelenkes bei stehenden Übungsvarianten.

....Stabilisierung und Kräftigung des gesamten Haltungsapparates, insbesondere der Beinmuskulatur.

....Entwicklung und Verbesserung der Wahrnehmung, Koordination und der Reaktionsschnelligkeit.

## ÜBUNGEN IM STEHEN:

1. Beidbeiniges Stehen  
>> Versuchen ruhig zu stehen und die Bewegungsschwankungen auszugleichen
2. ausgehend von 1., Füße vorne nach unten drücken und zurück (Kontraktion der Wadenmuskulatur)
3. ausgehend von 1., Ferse nach hinten absenken (Dehnung der Wadenmuskulatur)
4. ausgehend von 1., Kreisbewegung durch leichtes Abkippen bis hin zum Abrollen des Gummiringes am Boden = maximale Schräglage (bestmögliche Bewegungsmobilisation)
5. Wie Punkt 1.-4., jedoch Einbeinig, links oder rechts
6. Einbeiniger Stand links, rechts: das freie Bein wird so geführt, daß der Fuß den Boden leicht berührt, mit dem Standbein geht man dabei leicht in die Knie.  
Den Fuß absetzen:  
> vor dem Kreisel und zurück  
> neben dem Kreisel und zurück  
> hinter dem Kreisel und zurück



Der Übungseffekt kann bei allen Übungen durch leichtes in die Knie gehen gesteigert werden. Weiterhin können sowohl beim Einbeinigen, als auch beim Beidbeinigen Stehen durch

- Armkreisen,
- Fußkreisen,
- Beinkreisen, -pendeln,
- Bälle fangen (Zuwerfen des Partners),
- Ball prellen mit rechter Hand, linker Hand

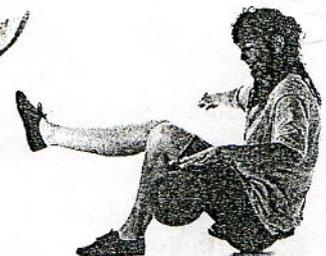
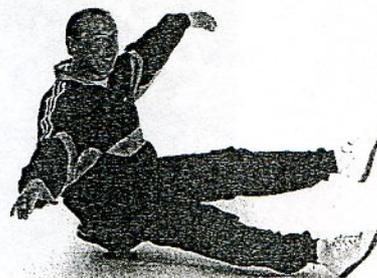
die Übungen zusätzlich erschwert werden.



## ÜBUNGEN IM SITZEN:

Die Hände können zunächst den Boden berühren. Ziel ist es, die Hände nicht mehr als Stütze zu verwenden. Nicht am Trimm-Top direkt festhalten.

1. beide Beine gestreckt halten, wobei die Fersen den Boden berühren
  - 1a ausgehend von 1., das linke/rechte Bein anheben
  - 1b ausgehend von 1., mit den Füßen 1x im Kreis um sich selbst drehen
  - 1c ausgehend von 1., beide Beine vom Boden abheben
2. beide Beine angewinkelt, die Fußsohlen berühren den Boden
  - 2a ausgehend von 2., das linke/rechte Bein strecken und anheben
  - 2b ausgehend von 2., mit den Füßen 1x im Kreis um sich selbst drehen
  - 2c ausgehend von 2., beide Beine vom Boden abheben.



**Ein geschultes Gleichgewicht beugt Verletzungen vor, macht sicher und selbstbewußt.**