Balanco®



This product meets
ASTM F963
toy safety standards

DE 2-7

ENG 8-12

F 13-17

E 18-22

FIN 23-26

J 27-31

Balanco®

Der große Spiele-Spaß zur Förderung der Bewegungskoordination und der allgemeinen Fitness

DE **Anleitung**

Wissenschaftliche Mitarbeit:
Prof. Dr. Jörg Bielefeld
Institut für Bewegungswissenschaft und Sport
der Universität Flensburg, Germany

A. Allgemeine Hinweise

Balanco ist ein hochwertiges Bewegungsgerät zur gezielten Förderung der Psycho- und/oder Senso-Motorik bzw. der Bewegungskoordination unter besonderer Berücksichgung der Gleichgewichtsfähigkeit sowie der Kondition unter besonderer Berücksichtigung der Beweglichkeit.
Die wissenschaftliche Begleitung bei der Entwicklung und Erprobung des Balanco garantiert eine höchst wirksame, variationsreiche und äußerst motivierende Schulung der verschiedenen Bewegungaspekte.

Balanco ist ein unverzichtbarer Bestandteil jeder psychomotorischen Förderung und Therapie, ebenso der Rehabilitation und im sportlichen Training, hier insbesondere für Snowboarder, Surfer, Segler, Skifahrer, Turner, usw.

Beim Einsatz des Balanco als allgemeines Fitness-Gerät, wird durch das Üben und Trainieren allgemein Bewegungssicherheit, Konzentration und Reaktionsvermögen merklich verbessert und damit das Unfallrisiko im Alltag vermindert.
Insbesondere resultieren eine Kräftigung des Fußgewölbes, eine Dehnung der Achillessehnen und eine verbesserte Körperhaltung.

Balanco ist - je nach Aufgabenstellung und evtl. mit Hilfestellung - bereits für kleine Kinder ab drei Jahren, für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und auch ältere Menschen geeignet, sofern keine (gravierenden) Funktionsbeeinträchtigungen des Gleichgewichtsvermögens oder der (Fuß-/Hüft-) Beweglichkeit vorliegen.

ACHTUNG!
Nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet.
Kleine Teile - Erstickungsgefahr!
Bitte vor der ersten Benutzung die Gebrauchs-Anleitung lesen!
Gewichtsbelastung bis 120 kg.
Benutzung nur unter Aufsicht von Erwachsenen.
Benutzung nur auf rutschfestem Untergrund!
Balanco nur barfuß benutzen!
Benutzung nur von 1 Person!
Benutzen Sie den Balanco nie ohne Einsatz!

Wechseln der Einsätze:

Der Einsatzwechsel ist kinderleicht ! Durch eine halbe Drehung der Halterungsstifte auf der Unterseite des Balanco wird die Plexiglasplatte gelöst und lässt sich einfach abnehmen, (die Halterungsstifte sind fest mit der Plexiglasplatte verbunden und gehen somit nicht verloren).
Den Einsatz herausnehmen und durch einen anderen Einsatz ersetzen, dabei die Kugeln oder die Maus entsprechend der Spielanleitungen auswechseln. Die Plexiglasscheibe mit den Halterungsstiften wieder auflegen und durch eine Drehung der Stifte auf der Unterseite die Scheibe festziehen.

Bitte unbedingt beachten:

Der Balanco ist konstruktionsbedingt ein höchst sicheres und sehr gut zu handhabendes Übungsgerät. Bei unsachgemäßem Gebrauch und/oder fehlenden Voraussetzungen können allerdings durch Ab- oder Wegrutschen bedingt Stürze geschehen, beachten Sie deshalb unbedingt die folgenden Hinweise:

Benutzen Sie den Balanco nur auf ebenen Unterlagen!

Benutzen Sie den Balanco nie auf glatten Unterlagen, also bitte nicht auf Fliesen, Parkett usw. !

Auf glatten Flächen sollte immer eine mindestens 2 cm dicke Schaumstoff- oder Gymnastikmatte oder ggfs. eine Teppichfliese als rutschfeste Unterlage benutzt werden.

Der Gebrauch einer rutschfesten Unterlage wird wegen der verminderten Rutschgefahr und der dadurch gegebenen Dämpfung des Bodenkontaktes deshalb grundsätzlich empfohlen !

Benutzen Sie den Balanco nur dort, wo ausreichend Übungsraum vorhanden ist und keine Kanten, Ecken oder Gegenstände ein Verletzungsrisiko darstellen !

Bei Ihren ersten Übungen auf dem Balanco möchten Sie sich mglw. festhalten oder abstützen, greifen Sie dabei aber nur auf wirklich geignete, zuverlässige Gerätehilfen zurück oder bitten Sie um partnerschaftliche Hilfestellung.

Benutzen Sie den Balanco nicht nach intensiver körperlicher Anstrengung, bei Schmerzen, Ermüdung der psychischer oder psychischer Indisposition, da dies Ihr Koordinationsvermögen beeinträchtigt und den Übungserfolg mindert, und zugleich das Unfallrisiko erhöht !

Benutzen Sie den Balanco - möglichst immer - **barfuß** (nur im Ausnahmefall ggfs. mit leichten, weichen, geschlossenen und v.a. rutschfesten Schuhen)! Nur der **Barfuß-Gebrauch** sichert Ihnen die volle Sensibilität, d.h. eine sensible Rückmeldung des Fußes/Körpers und fein abgestimmte Lageveränderung des Gerätes, und damit optimalen Übungserfolg!

B. Die Handhabung des Balanco:

Der Balanco kann - je nach Koordinationsvermögen und Motivation der Übungen oder aber in Abhängigkeit von der jeweiligen Übungsintention - in unterschiedlichen Positionen gehandhabt werden:

1. im Knien mit Geräteauflage auf dem Boden:
Knien Sie sich hinter dem Balanco auf den Boden, stützen Sie sich mit beiden Händen (Handinnenflächen) auf den seitlichen (Tritt-)Flächen des Gerätes ab und führen Sie nun durch Gewichtsverlagerung des gesamten Oberkörpers das jeweilige Zielobjekt (die Kugeln oder die Maus) ins Ziel bzw. auf der jeweiligen Bahn.

2. im Sitzen mit Geräteauflage auf einem Knie (oder Hocker):
Setzen Sie sich auf einen Stuhl/Hocker (möglichst ohne Rückenlehne bzw. ohne rückwärtiges Anlehnen), legen Sie die Handballen auf die Auftrittsflächen des Gerätes und umgreifen Sie es seitlich mit den Fingern.
Den Balanco selbst legen Sie möglichst nahe am Knie auf einen (!) Oberschenkel ab (oder auf einem Hocker zwischen Ihren Knien, was die Gerätehandhabung etwas erleichtert) und bewegen Sie das Zielobjekt bei aufgerichtetem und möglichst entspanntem Oberkörper vorrangig mit den Armen ins Ziel bzw. auf der jeweiligen Bahn.

3. im Stehen mit Gerätehaltung vor dem Körper:
Stehen Sie aufrecht und möglichst entspannt und halten Sie den Balanco wie unter 2. beschrieben vor dem Körper. Achten Sie darauf, dass Ihre Arme lang bleiben, da jedes Anwinkeln der Arme bzw. Anheben des Gerätes sehr bald zu Verkrampfungen der Arm-Muskulatur führt und damit den Übungseffekt vermindert. Da bei dieser Geräte-Handhabung die Präzision der Ausführung bei gleichzeitiger Gewichtsbelastung geleistet werden muß, ist der Schwierigkeitsgrad dieser Aufgabenstellung gegenüber den Positionen 1 und 2 noch einmal erhöht und erfordert eine wiederum spezifische Muskelaktivität.

4. auf dem Gerät stehend:
Legen Sie den Balanco auf die Übungsfläche (Teppichboden, dünne Gymnastikmatte oder eine etwa 2 cm dicke, elastische Schaumstoffmatte). Setzen Sie nun einen Fuß vorsichtig auf die entsprechende Auftrittfläche des Gerätes, bis es an dieser Seite Bodenberührung hat und seine Oberfläche eine schiefe Ebene bildet. Verlagern Sie dann Ihr Körpergewicht ganz auf diesen Fuß, setzen Sie nun den anderen Fuß auf die andere (höher gelegene) Auftrittsfläche und gewinnen Sie durch eine angemessene Gewichtsverlagerung einen ebenen Stand auf dem Gerät, das jetzt keinen seitlichen Bodenkontakt mehr hat. Balancieren Sie Ihren Stand auf dem Balanco nun mit möglichst aufrechtem und entspanntem Oberkörper aus, wobei Sie den Kopf ebenfalls aufrecht und den Blick nach vorn gerichtet halten sollten.

Aus dieser Grund-Position heraus werden alle Vorübungen ausgeführt, die Ihnen Sicherheit im Umgang mit dem Balanco vermitteln sollen. Erst wenn Sie mit dieser Stand-Position auf dem Gerät vertraut geworden sind, sollten Sie die spezifischen Aufgaben-Angebote des Balanco in Angriff nehmen.

Verwendung der Haltegurte:

Der Balanco verfügt als Zusatzausrüstung über seitlich schnell und problemlos ein- und aushakbare Haltegurte. Die Haken der Haltegurte werden an den dafür vorgesehenen seitlichen Einkerbungen von unten nach oben eingehakt und umgekehrt von oben nach unten ausgehakt.
Die Haltegurte aus reißfestem Gewebeband sind längenmäßig individuell stufenlos einstellbar und haben ergonomisch geformte Handgriffe. Sie gewähren insbesondere stärker koordinationsbeeinträchtigten und/oder ängstlichen Nutzern (Kinder und ältere Menschen) größere Standsicherheit und vermitteln Bewegungskontrolle, womit gerade bei psychomotorischer und mototherapeutischer Verwendung die Gerätehandhabung im Stehen deutlich erleichtert wird.

C. Übungshinweise für den Balanco

1. Vorübungen zum Gebrauch des Balanco

- Bei der Handhabung des Balanco im Knien, Sitzen oder stehend vor dem Körper sind die durch die verschiedenen Einsätze gegebenen, spezifischen Übungsanforderungen zwar ansteigend schwierger, letztlich aber für alle Adressatengruppen unmittelbar zu bewältigen. Irgendwelche Vorübungen sind deshalb nicht erforderlich. Vielmehr können diese Aufgaben als Vorübungen für das Balancieren auf dem

Balanco angesehen werden, da sie eine leichte Lageveränderung des Gerätes (nämlich mit den Händen) und somit sicheren Übungserfolg bedeuten, was insbesondere unter psychomo torischen bzw. psychotherapeutischen Zielsetzungen von großer Bedeutung ist.
Da optische Wahrnehmung und Konzentration (fast) ausnahmslos auf die Kontrolle des Zielobjekts
gerichtet werden können, werden zusätzlich basale, sensorische und kognitive Fähigkeiten angesprochen und spielerisch gefördert.

- Die Anforderungen aller auf dem Gerät stehend auszuführenden Übungen erfordern demgegenüber die dynamische, ganzkörperliche Gleichgewichtserhaltung und unterscheiden sich somit auch qualitativ von den vorgenannten.

- Bevor Sie sich den komplexen Bewegungsanforderungen des Balanco stellen, sollten Sie folgende Übungen sicher beherrschen oder ggfs. vorweg durchführen:

- Stehen Sie auf ebener Fläche nacheinander je ca.15 sec. auf dem rechten und dem linken Bein ohne mit dem jeweils anderen den Boden zu berühren.

- Führen Sie diese Übung nun auch mit geschlossenen Augen durch.

- Führen Sie beide Aufgaben nun auf einer beweglichen Unterlage durch, bspw. auf einer festeren Schaumstoffmatte, Matratze, Kissen o.ä.

2. Übungen zur Gewöhnung an den Balanco:

Wenn Ihnen das einbeinige Stehen selbst mit geschlossenen Augen auf einem flexiblem Untergrund keine Probleme bereitet, steht einem spielerischen Üben auf dem Balanco wirklich nichts mehr im Wege.

Dennoch sollten Sie aber die spezifischen Einsätze Ihres Balanco noch einen Moment unbeachtet lassen.
Beginnen Sie ihr Programm immer mit einfachen Stand-Übungen, die Sie durch Zusatzaufgaben ebenfalls vielfältig variieren und anspruchsvoller gestaltenkönnen:

Beachten Sie bitte immer die Hinweise zur Übungs-Sicherheit und insbesondere die zum richtigen Aufsteigen auf das Gerät.

- Stellen Sie sich stets möglichst entspannt und aufrecht mit leicht gebeugten Knien auf das Gerät.

- Schaukeln Sie auf dem Gerät abwechselnd vorwärts und rückwärts, nach links und nach rechts, wobei der Oberkörper aufrecht bleiben und das Gerät vornehmlich durch Bein- und Hüftbewegungen gesteuert werden soll.

- Verbinden Sie beides nun zu einer kreisförmigen Bewegung, mal rechts und mal links herum. Versuchen Sie nun durch ruckartiges Bewegen nach rechts (links) eine Viertel-, halbe oder gar ganze Drehung zu bewirken.

- Gehen Sie aus dem Stand vorsichtig in die Hocke (bis zum Hocksitz?) und richten Sie sich wieder auf.

- Klatschen Sie im Stehen ihre Hände im (schnellen) Wechsel vor und hinter dem Körper zusammen.

- Werfen Sie auf dem Balanco stehend einen (Tennis-)Ball in die Luft und fangen Sie ihn wieder auf, ohne die Balance zu verlieren.

- Wenn Sie sich nun schon relativ sicher auf dem Balanco fühlen, können Sie einige dieser Übungen auch einmal mit geschlossenen Augen probieren, ggfs. zunächst noch mit einer Hilfestellung.

- Noch mehr Spaß und noch mehr Möglichkeiten bietet das gleichzeitige Üben auf mehreren Balancos mit Partner oder in der Gruppe.

- So können Sie bspw. einen Ball mit einem Partner hin- und herwerfen oder im Gruppenkreis rechts und linksherum laufen lassen, Abstände verändern !

- Stellen Sie sich mit einem Partner oder im Kreis in einem solchen Abstand auf, dass sich ihre Hände eben berühren. Versuchen Sie nun, Ihren Partner/ Nachbarn durch Ziehen, Schieben, Stoßen aus dem Gleichgewicht zu bringen, ohne selbst absteigen zu müssen.

Vielleicht wollen Sie jetzt ja sogar ihre morgendliche Zeitungslektüre auf dem Balanco balancierend erledigen...
In jedem Fall aber sollten Sie nun auch endlich die Übungsmöglichkeiten nutzen, die ihnen die unterschiedlichen Wechsel-Einsätze bieten.

- **Üben Sie regelmäßig, seien Sie kreativ, probieren Sie aus, was Ihnen noch einfällt, kombinieren Sie den Balanco mit anderen Geräten und Übungselementen, Ihrer Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt !**

D. Die Wechsel-Einsätze des Balanco

Der Balanco verfügt über konstruktionsbedingt schnell und problemlos auswechselbare, verschiedenartig gestaltete Übungs-Einsätze. Die Einsätze ermöglichen mit ihrem jeweils unterschiedlichen Aufforderungscharakter und steigendem Schwierigkeitsniveau eine adressaten- bzw. intentionsspezifische, d.h. individuell angepaßte Anwendung.
Diese Wechsel-Einsätze - bei jedem Set werden drei unterschiedliche Einsätze mitgeliefert - sind das «Herz» des Balanco und garantieren, den spezifischen, spielerisch-erzieherischen, therapeutischen, rehabilitativen, fitness-gesundheitsorienten oder sportiven Anwendungswünschen in der Praxis gerecht zu werden.



◣Labyrinth, rot◢
(Bitte 1 Hartgummi-Kugel benutzen!)
Dieser Einsatz erfordert eine gleichmäßig sich beschleunigende bzw. verlangsamende kreisförmige Gleichgewichtsverlagerung, um die Gummikugel auf der Spiralbahn von der Peripherie ins Zentrum oder aber vom Zentrum zur Peripherie zu transportieren. Diese Spuren-Nachfahr-Aufgabe («tracing») erfordert und fördert in der fein- wie grobmotorischen Ausführung ein kontinuierlich-koordiniertes Abstimmen von Rechts/links- und Vorwärts/rückwärts-Bewegungen im Sinne der Raumorientierung, der Kraftdosierung und insbesondere der Gleichgewichts- bzw. Balancierfähigkeit.
Als Zusatzaufgabe erfordert die Kugelbewegung auf der freien Außenbahn eine schwungvolle, dynamisch-runde Bewegung mit hohem Geschwindigkeits-/Beweglichkeits- und Rhythmus-Anteil.



◣Liegende Acht, blau ◢
(Bitte 1 Hartgummi-Kugel benutzen!)
Dieser Einsatz bzw. diese Aufgabe (ebenfalls eine «tracing»-Aufgabe) fordert und fördert in besonderer Weise die kinästhetische Wahrnehmungs- und Anpassungsfähigkeit. Ihre spezifische, über die prinzipiell ähnliche Übungsanforderung des «Labyrinths» hinausgehende Charakteristik gewinnt sie aus dem zu ihrer Bewältigung erforderlichen permanenten Dominanzwechsel bzw. dem Zusammenspiel der beiden Hirnhemispheren, dessen Bedeutung für die psychomotorische wie für die kognitive und Verhaltens-Förderung in besonderer Weise von der angewandten Kinesiologie betont wird. Der Übungserfolg zeigt sich bei dieser Aufgabe in einer durch rhythmisches Bewegen von Hüfte und Beinen bewirkten, möglichst gleichförmigen und zügigen Beschleunigung der Kugel, die insbesondere am Kreuzungspunkt der Bahn ihre Spur halten muß.



◣Maus-Spiel, gelb◢
(Bitte 1 Kugel-Maus benutzen!)
Anders als die beiden Spuren-Nachfahr-Aufgaben erfordern und fördern diese und die folgende Übung die Ziel- erreichung mittels freier Raumwege. Der Einsatz «Maus-Spiel» reduziert die komplexe Übungsanforderung zwar einerseits auf lediglich ein Zielobjekt (die Kugel-«Maus») und ein Ziel (der «Käse»), andererseits stellen sich drei Hindernisse in den geometrischen Grundformen Dreieck, Quadrat und Kreis der direkten Zielerreichung in den Weg, so dass neben der allgemeinen Gleichgewichtsfähigkeit auch Raumorientierung, Impulsdosierung und kognitive Fähigkeiten in besonderer Weise gefordert und gefördert werden.



◣Korbball-Spiel, grün◢
(Bitte 3 Hartgummi-Kugeln benutzen!)
Dieser Einsatz erfordert ebenfalls die Zielerreichung mittels freier Raumwege, die Übungsanforderungen erhalten, aber durch die Vervielfachung der Zielobjekte (drei «Bälle») und der Ziele (drei «Körbe») eine deutlich höhere Komplexität und Schwierigkeit. Erhöht wird diese zudem noch durch die unterschiedliche Gestaltung der «Körbe» und jeweils erreichbarer Punkte, wodurch diese Aufgabe einen sportiven Charakter gewinnt. Andererseits kann die Aufgabenschwierigkeit durch Herausnahme eines Balles oder gar von zwei Bällen auch wiederum adressatenspezifisch bzw. individuell angemessen vermindert werden.

Balanco® DE

◣ZickZack, lila◢



(Bitte 1 Hartgummi-Kugel benutzen!)
Dieser Einsatz erfordert eine gleichmäßige, kontrolliert beschleunigt und gebremste seitliche Gewichtsverlagerung von rechts nach links, um die Kugel kontinuierlich von einem Ende der Bahn ans andere zu bringen. Gleichzeitig muss eine Verlagerung der Gewichtsbelastung von den Zehen zur Ferse mit exaktem Timing integriert werden. Diese kleine, sagittale Verlagerung am Scheitelpunkt der lateralen Verlagerungsbewegung stellt eine hohe Anforderung an die Kontrolle einer rhythmischen Bewegung in Bezug auf Anfang und Ende einer Bewegung. Diese «tracing» Aufgabe schult damit die Zielpräzision und das Timing rhythmischer Bewegungen und verlangt eine Bewegungs- und Tempokontrolle innerhalb einer schwungvoll ausgeführten Bewegung. Dies stellt damit einen direkten Transfer auf alltagsmotorische Aufgaben dar.
Das Erarbeiten eines exakten, gelösten Timings über eine möglichst schnelle Bewältigung der Kugelbahn bahnt den Weg von bewusst ausgeführter Bewegung zu extrapyramidal (automatisch/intiuitiv) gesteuerter Motorik, der Basis aller Alltagsbewegungen.

(© H.J. Gröber, Sportlehrer und Physiotherapeut
für Jakobs GmbH, Germany)

◣Taurus-Labyrinth, orange◢



(Bitte 1 Hartgummi-Kugel benutzen!)
Dieser Einsatz ist eine Veränderung der Aufgabenstellung des Einsatzes «Labyrinth». Statt einer dynamisch- schwungvollen Kreisbewegung muss eine stärker kontrollierte Ausführung mit kontrollierten Richtungswechseln der Kreisbewegung durchgeführt werden, um die Kugel von der Peripherie ins Zentrum oder vom Zentrum in die Peripherie zu bewegen. Diese «tracing»-Aufgabe fördert noch stärker die kontrollierte Kraftdosierung und den gezielten Einsatz der Gleichgewichts- und Balancierfähigkeit. Die konzentrierte motorische Umsetzung einer Problemlösungs-Strategie erfordert und schult eine intensive Vernetzung unterschiedlicher Hirnareale. Besonders die feinmotorische Ausführung mit gezielt gesteuerter Kugelbewegung und möglichst geringen Rebounds der Kugel an den Sperrwänden der Kreisbahnen verlangt neben der Raumorientierung eine präzise Geschwindigkeitskontrolle. Kognitives Ziel dieser Aufgabe ist die Erfahrung einer langsamen Bewegung und Haltungskontrolle mit hohen statischen Elementen.

(© H.J. Gröber, Sportlehrer und Physiotherapeut
für Jakobs GmbH, Germany)

◣Irrgarten, türkis◢



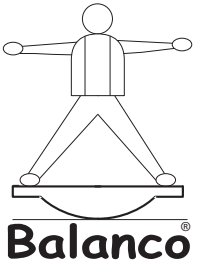
(Bitte 1 Hartgummi-Kugel benutzen!)
Dieser Einsatz erfordert keine oder wenig dynamisch-schwungvolle Bewegungen, sondern stattdessen eine stark kontrollierte Bewegungsausführung mit kurzen Richtungswechseln, um von einer Randseite durch den Irrgarten zur anderen Randseite zu gelangen. Ziel dieser Aufgabe ist es, einen möglichst geringen Rebound der Kugel an den Hindernissen zu erzeugen, bzw. ihn zu verhindern. Es gibt - neben vielen Irrwegen und Sackgassen - nur einen möglichen Weg durch den Irrgarten. Das erfordert und fördert Raumorientierung und visuelles Vorstellungsvermögen. Diese Aufgabe trainiert zusätzlich besonders effektiv die kontrollierte Kraftdosierung und die gezielte Anwendung der Gleichgewichts- und Balancierfähigkeiten.

◣YingYang, hellgrün◢



(Bitte 2 Hartgummi-Kugeln benutzen! Zur Einübung, für den Start oder den Fähigkeiten entsprechend kann auch mit nur einer Kugel geübt werden)
Der Einsatz «YingYang» erfordert eine gleichmäßige Kreisbewegung, um die Kugel in der Peripherie in einen runden Lauf zu bringen. Nach einer kompletten Kreisbahn muss ein Richtungswechsel durch eine kontrollierte, aber schnelle Gewichtsverlagerung erfolgen, um die Kugel in die vorgegebene Bahn zu führen. Durch gleichzeitiges Abbremsen und angepasste, abnehmende Kreisbewegungen wird die Kugel in das Zentrum geführt. Durch die Vertiefung im Zentrum bleibt eine Kugel bis zu einem bestimmten Neigungswinkel liegen, währenddessen die zweite Kugel in das Zentrum geführt wird. Diese Aufgabe erfordert Tempokontrolle innerhalb einer schwungvoll ausgeführten Bewegung, sowie Bewegungs- und Balance-Koordination.
Es kann auch versucht werden, beide Kugeln gleichzeitig von der Außenbahn in die Zentren zu führen, bzw. aus den Zentren heraus zurück in die Peripherie. Die Kugeln laufen dann entgegengesetzt bis zur Außenbahn. Damit sie sich in der äußeren Umlaufbahn nicht behindern, ist eine intensive, präzise Geschwindigkeitskontrolle erforderlich.

**Viel Spaß mit dem Balanco
und guten Übungserfolg!**



Balanco® • Deutsches Patentamt DBGM
299075095
© 2013 Jakobs GmbH
AmMittelweg3•DE-52388Noervenich•www.jakobs.de
Tel.: ++49 2426 904660 • info@jakobs.de

Alle Rechte vorbehalten.
Der Text ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung -auch in Teilen - bedarf der ausdrücklichen, schriftlichen Zustimmung von Jakobs GmbH. Das gilt insbesondere für Verfielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Diese Anleitung zusammen mit dem Produkt aufbewahren!
Das Balanco System ist mit allen Teilen zum Recycling geeignet und kann im Bedarfsfall portofrei zurückgesandt werden an:
Jakobs GmbH, Am Mittelweg 3, D-52388 Noervenich

Balanco®

ENG

Instructions for use

The fun way to improve your coordination and general fitness

Scientific cooperation:
Prof. Dr. Jörg Bielefeld
Institute for Sport and Kinesiology,
Flensburg University, Germany

A. Universal application

Balanco is a high-quality product designed to improve psychomotor/sensorimotor control and coordination, and especially to enhance balance and general fitness.
The scientifically based development and trials with the Balanco allow highly varied training of various types of movement, thus increasing motivation.

Balanco is an essential tool for improving psychomotor control and for use in rehabilitation and sports training, especially for snowboarding, surfing, sailing, skiing, gymnastics, etc.

If the Balanco is used to improve general fitness, it enhances concentration, speed of reaction and general movement and thus reduces the risk of everyday accidents. Above all, it strengthens the arches of the feet, stretches the Achilles tendons and improves posture.

Depending on the reasons for treatment, **Balanco** can be used - possibly with some assistance - for children from the age of three, teenagers, adults and even elderly people, providing they are not suffering any (serious) impairment of balance and physical restrictions on movement (especially of the feet/hips).

ATTENTION!
Not suitable for children under 3 years!
Small parts - risk of suffocation!
Please read instruction prior to using this device!
Maximum weight 120 kg.
To be used under supervision only!
To be used on non-slippery ground only!
To be used barefoot only!
Only one person at a time!
Never use the Balanco without an insert.

Changing the insert:

Changing the insert is child's play! Simply turn the pins in the bottom of the Balanco to loosen the Plexiglas cover and lift it off (the pins are firmly attached to the Plexiglas cover so they cannot get lost). Remove the insert and replace with another one. Replace the balls or mouse depending on which insert is to be used. Put the Plexiglas cover back on the Balanco and turn pins underneath to fix it in place.

Please not the following carefully:

The Balanco is designed to extremely safe and very easy to use. However, if it is used incorrectly or if it is used on the wrong type of flooring, it can slip and cause the user to fall. The following points must therefore be followed carefully.

Always Balanco has to be used on an even surface!

Never use the Balanco on slippery surfaces such as tiles, wooden floors, etc.!

Use a 2 cm thick foam mat, gymnastic mat or carpet underlay to prevent the Balanco slipping on smooth floorings.

It is always advisable to place the Balanco on a nonslip surface before use to provide reduces risk of slipping and thereby cushion contact with the floor is ensured!

Only use the Balanco if there is sufficient space for the exercises. Keep away from sharp edges, corners and objects that could cause injury!

The first time you use the Balanco you may wish to use a support to help you. Make sure you use a really reliable support or ask a partner to help you.

Do not use Balanco after intensive physical exercise or if you are tired, in pain or suffering from psychological problems. This can reduce coordination so the exercises are less effective. There is also a higher risk of accidents.

You should preferably use the Balanco **barefoot**. (If this is not possible, you can wear soft, lightweight shoes with closed toes and heels and (important!) non-slip soles.)
Working **barefoot** is the only way to ensure full sensitivity, i.e. to ensure that you sense the movement of your feet/body and thus have maximum control over the Balanco!

B. How to use the Balanco:

The Balanco can be used in a range of positions depending on your coordination and the reasons for the exercises.

1. Kneeling with the Balanco in front of you:
Kneel on the floor with the Balanco in front of you and place the palms of your hands on the left and righthand sides of the Balanco. Move the whole of your upper body to move the ball or mouse to the target or along the course.

2. Seated with Balanco on your knee (or a stool):
Sit on a chair or stool (preferably without a back or without leaning against the back). Place the balls of your thumbs on the Balanco and grip the edges with your fingers. The Balanco should preferably be placed on one (!) thigh close to the knee (it is slightly easier to use if it is placed on a stool between your knees) and move the ball/mouse to the goal or along the track, mainly with your arms. The upper body should be relaxed during this exercise.

3. Standing with the Balanco held in front of your body:
Stand relaxed and upright and hold the Balanco in front of you as described in 2. Make sure you keep your arms stretched because bending your arms or raising the Balanco soon causes your arm muscles to tense and makes the exercise less effective. This exercise is more difficult than exercises 1 and 2 because it requires accuracy and a shift of weight. It therefore trains specific muscles.

4. Balancing on the Balanco:
Place the Balanco on the floor (carpet, gym mat or approx. 2 cm thick foam mat). Place one foot carefully on one side of the Balanco. The Balanco will tilt so that the side your foot is on is resting on the floor. Place your entire weight on this foot, then place the other foot on the higher end of the Balanco and balance yourself as the Balanco straightens out. When it is straight, neither side should be touching the floor.
Balance on the Balanco keeping your body upright and relaxed. Look forwards, not down.

This is the basic position for all the exercises designed to give you a sense of security on the Balanco.
You should only start the more advanced exercises when you have fully mastered this basic position.

Using the straps:

Straps (optional extras) can be hooked into the slits in the sides of the Balanco without difficulty. To remove, simply unhook them. The straps are made of high-strength woven fabric with ergonomically moulded handles. The length can be adjusted individually. The straps are designed to give users with particularly poor concentration and/or anxious users (children and older people) better security and control over their movements, thus greatly facilitating the use of the Balanco to improve psychomotor control and coordination.

C. Suggested exercises with the Balanco

1. Preparing to use the Balanco

- Using the Balanco in front of the body when kneeling, seated and standing involves a graduated level of difficulty but all target groups can perform the basic exercises in these positions without difficulty, so no preliminary exercises are needed. In fact, these exercises can be used as preliminary exercises for balancing on the Balanco because Balanco is easier to move with the hands and success is this faster. This is particularly important when treating patients with psychomotor deficits and other psychological disorders. Since visual perception and concentration are focused (almost) entirely on controlling the mouse or ball, the Balanco also trains basal sensory and cognitive functions.

- By contrast, all exercises performed whilst standing on the Balanco require the user to shift their weight in order to maintain their balance. These exercises are thus fundamentally different from the exercises outlined above.

- Before starting on the complex movements required on the Balanco, you should make sure that you are able to perform the following exercises without difficulty. It is a good idea to perform them at the start of every session.

- Stand on your right leg and then your left leg on a flat surface for 15 seconds without touching the ground with the other leg.

- Now repeat the exercise with your eyes closed.

- Repeat the exercise on a soft surface, e.g. a foam mat, mattress, cushion or similar.

2. Getting started:

If you have no difficulty standing on one leg with your eyes closed, even on a soft surface, you are ready to start using the Balanco.

Do not focus on the ultimate goal of your training session at the start: always start with simple balancing exercises. These can be varied and made more difficult by adding in new elements.

Make sure you always observe the instructions on how to use the Balanco safely and the correct method of getting onto it.

- Stand upright and relaxed on Balanco with your knees slightly bent.
- Rock the Balanco backwards and forwards and from right to left, keeping your upper body upright and moving the Balanco mainly with your legs and hips.
- Now add a circular movement, first to the right and then to the left.
- Now try to jerk the Balanco round a quarter of circle, half a circle and a full circle.
- Crouch down carefully and stand up again.
- Clap your hands (fast) in front and behind you without losing your balance.
- Throw a (tennis) ball into the air and catch it while standing on Balanco, without losing your balance.
- If you now feel relatively safe on Balanco, you can try some of these exercises with your eyes closed. If necessary, use a support at first.
- Practicing with partners or a group makes using the Balanco even more fun and provides more opportunities to vary the exercises.
- For example, you can throw a ball backwards and forwards to your partner or around a circle, varying the direction and the distance between your Balanco.
- Stand close enough to your partner or the other people in the circle that your hands are just touching. Now try to make your partner/neighbour lose their balance by pushing them, without losing your own balance and having to get off the Balanco.

Perhaps you would even read your newspaper while balancing on Balanco...
In any case, you should now start to use the inserts to vary your exercise patterns.

Practice regularly, use your imagination, try out new exercises, combine the Balanco with other training equipment and other exercises.
Think up your own ideas!

D. The Balanco inserts

The Balanco is supplied with a variety of inserts that are easy to change. They provide a range of different exercises and levels of difficulty for different requirements and different target groups so the Balanco can be adapted to individual needs.



◣Labyrinth, red◢
(Please use 1 hard rubber ball)
This exercise requires steady circulating movements, with variations in the speed at which users shift their weight. The aim is to move the rubber ball along the spiral track from the edge to the centre or vice versa. This tracing exercise enhances coordination of movement from right to left and backwards and forwards, thereby improving control, spatial orientation, balance and the ability to control the application of energy. In addition, moving the ball around the outer track requires vigorous and extremely rhythmic circular movements.



◣Figure of Eight, blue ◢
(Please use 1 hard rubber ball)
This is another tracing exercise designed to enhance kinaesthetic perception and adaptability. The basic principles are similar to the Labyrinth but the exercise is more complex because it requires a constant ability to change direction, i.e. the interaction of the two sides of the brain. This makes it particularly significant for training psychomotor control and for cognitive and behavioural applications of kinesiology. Successful completion of this exercise requires rhythmic movement of the hips and legs, ensuring steady and if possible rapid movement of the ball to ensure that it remains on track, especially at the point where the two loops of the figure of eight meet.

Balanco® ENG

◣Mouse Game, yellow◢



(Please use 1 mouse ball)

Unlike the two tracing exercises, the mouse and basketball games are designed to train users to move freely in order to place the mouse or ball in a specific target. The Mouse game is a less complex game as attention is focused solely on the mouse and the cheese (target). However, three hurdles shaped as a triangle, square and circle make it more difficult for the mouse to reach the cheese. As well as training balance, this insert therefore improves orientation, cognitive function and coordination.

◣Basketball Game, green◢



(Please use 3 hard rubber balls)

The Basketball insert is also designed to train users to coordinate their movements freely to achieve a given target. However, it is far more because it centres on three «balls» and three «baskets». The level of difficulty is increased by the fact that each of the «baskets» is a different shape. Similarly, points are awarded for each basket, giving this exercise a more competitive character. The level of difficulty can be reduced to suit individual requirements by removing one or two of the balls.

◣ZigZag, violet◢



(Please use 3 hard rubber balls)

This inlay needs an even, in acceleration and deceleration controlled lateral weight shift from left to right, in order to move the ball from one end of the track to the other. At the same time a shift of weight from the toes to the heels with precise timing has to be integrated into the movement. This small sagittal displacement at the peak of the lateral motion features a very high demand at the control of a rhythmic motion, focusing on the beginning and the end (timing) of the motion. This «tracing» task therefore exercises the target precision and the timing of rhythmic motions and demands a control of range and speed of motion within a motion executed in full swing. This is a direct transfer to everyday-motions. The elaboration of a precise, relaxed timing by a performance at the highest attainable velocity traces the path from voluntarily controlled motion to extrapyramidal (automatic/ involuntarily) controlled motion, the base of each everyday-motion.

(© H.J. Gröber, PE-teacher and Physiotherapist
for Jakobs GmbH, Germany)

◣Taurus-Maze, orange◢



(Please use 1 hard rubber ball)

This inlay is an extension of the task «maze». Instead of a dynamic circular motion a more controlled execution with controlled changes of direction of the the circular motion is necessary in order to move the ball from the periphery to the center or from the center to the periphery. This «tracing» task improves the dosage control of used forces and the specific timing of equilibrium and balancing qualities. This concentrated motoric transfer of a strategical problem solution needs and exercises an intensive linking of varoius cortical areas. Especially the fine motoric version with precisely guided ball and the smallest possible rebound rate of the ball at the securing walls of the circular tracks demands, beside of the orientation in space, a precise control of velocity. The cognitive target of this task is the experience of a slow motion at a high rate of static aspects.

(© H.J. Gröber, PE-teacher and Physiotherapist
for Jakobs GmbH Jakobs GmbH, Germany)

◣Obstacle, turquoise◢



(Please use 1 hard rubber ball)

This exercise requires steady and strict controlled movements with shifts in direction to move the ball through the obstacle from one edge to another. The aim is to move the ball smoothly through the obstacle with having a rebound as slightly as possible or to prevent rubber ball from rebounding. There is – beside of wrong ways and blind ends – only one possible way through the obstacle. Orientation in space and visual perception are consequently demanded. This exercise trains additionally controlling of physical strength and specific timing of equilibrium and balancing abilities.

◣YingYang, green◢

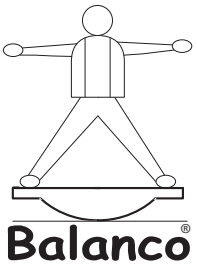


Please use 2 hard rubbers balls!
For getting started or in accordance to user's skills exercise can initially be done with only one rubber ball))

This inlay requires steady circulating movements in order to move ball circularly in the periphery. After moving the ball completely along circular path a shift in direction is needed with variations in the speed at which users shift weight. By decelerating and adjusted decreasing circular movements at the same time rubber ball can be led in predefined track. Due to dent in the center rubber balls stay lying down depending on the inclination angle, in the meantime second rubber ball is led into the center. This exercise requires control of range and speed of motion within a motion executed in full swing and demands coordination of motion and balance. Furthermore

both rubber balls can be moved equally from the periphery to the center or from the center to the periphery. Consequently both rubber balls are moved reversely to the outer track. Preventing both rubber balls from interfering on the outer track an intensive and precise control of speed is demanded.

We hope you enjoy using your Balanco!



Balanco® • Deutsches Patentamt DBGM 299075095
© 2013 Jakobs GmbH
AmMittelweg3•DE-52388Noervenich•www.jakobs.de
Tel.: ++49 2426 904660 • info@jakobs.de

All rights reserved. The text is copyright. Use of the text or parts thereof requires the express written consent of Jakobs GmbH. This applies above all for duplication, translation,microfilm and storage and processing in electronic systems.

Keep these instructions with your Balanco®.
The Balanco® system is fully recyclable and can be returned for recycling free of charge to:
Jakobs GmbH, Am Mittelweg 3, D-52388 Noervenich:

Balanco®

Par le jeu, amélioration des capacités de coordination, d'équilibre et de la condition physique en général

F **Informations aux utilisateurs**

Scientific coopération:
Prof. Dr. Jörg Bielefeld
Institut des sciences du mouvement et du sport
de l'Universite de Flensburg, Allemagne

A. Des informations générales

Balanco est un produit de haute qualité pour l'amélioration ciblée des facultés de coordination du mouvement et de la psycho-motricité sensorielle en général en considérant en particulier l'équilibre. Par le travail de la mobilité, la condition physique sera également bénéficiaire.

Balanco a été développé sous contrôle scientifique, garant de la qualité de l'apprentissage de la mobilité très varié et particulièrement motivant.

Balanco est un outil essentiel dans tout approche psycho-motricielle et thérapeutique, ceci également en rééducation et dans l'entraînement sportif (par ex. pour le snow board, le surf, le ski, la gymnastique,etc.)

Balanco -utilisé comme appareil de fitness global, améliore les facultés de mobilité, la concentration et les réflexes et diminue de ce fait les risques d'accidents domestiques. D'autres effets bénéfiques: une meilleure posture, un renforcement de la voute plantaire et un étirement du tendon d'achille.

Balanco est indiqué (selon les buts recherchés et éventuellement avec de l'aide) pour les enfants dès 3 ans, les jeunes, adultes et également personnes âgées, ceci en l'absence d'atteintes graves aux facultés d'équilibre et de mobilité (hanches, pieds).

ATTENTION!
Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans!
Contient des petites pièces - danger d'étouffement!
Avant le premier usage lisez le mode d'emploi de ce produit!
Charge maximale: 120 kilos
À n'utiliser que sous la surveillance d'un adulte!
À n'utiliser que sur un sol non-glissant!
N'utiliser le Balanco que pieds nus!
Une seule personne à la fois sur le Balanco!
Ne jamais utiliser le Balanco sans piste (insert)!

Changement des pistes :

Un jeu d'enfant ! En faisant pivoter les ailettes latérales sous le Balanco on libère le couvercle en plexiglas. (les ailettes sont solidaires du couvercle et ne peuvent être égarées).
Retirer la piste et la remplacer par une autre, ajouter les accessoires (boules ou souris à bille). Ensuite replacer le couvercle de plexiglas et faire pivoter les ailettes pour fixer le tout.

Observer absolument:

Le Balanco est, de par la qualité de construction et des matériaux utilisés, un appareil sûr et sans danger. Néanmoins une utilisation erronée ou dans des conditions non propices peut entraîner des glissades et des chutes. Veuillez suivre à la lettre les conseils suivants:

N'utiliser le Balanco que sur des surfaces plates!

Les sols lisses sont à bannir (parquet, carrelages etc)!

Sur les sols lisses utiliser un matelas de gymnastique d'au moins de 2 cm d'épaisseur ou un autre type de tapis de sol.

En général l'utilisation d'un sol non glissant évitera les glissades intempestives et amortira le contact au sol pendant l'exercice!

Aménager suffisamment de place autour de l'endroit d'exercise, éviter les angles, objets contondants et volumineux représentant des risques d'accidents!

Lors de la première approche du Balanco il est recommandé de se tenir à un point fixe approprié ou de demander de l'aide à un partenaire.

Ne pas utiliser le Balanco après un effort physique violent, douleurs, fatigues ou indisposition psychique, facteurs influant négativement sur les capacités de coordination, diminuant les résultats de l'exercice et augmentant les risques d'accidents!

En général l'utilisation du Balanco se fait à **pieds-nus,** (exceptionnellement avec des chaussures légères, souples, fermées et surtout anti-dérapantes).
Seul le contact des pieds nus assurera la complète sensation et l'échange d'information pieds-corps.
La motricité fine en profitera pleinement. C'est une condition pour la pleine réussite de l'exercice

B. L'utilisation du Balanco:

En tenant compte du but recherché, des possibilités et de la motivation de l'utilisateur, on peut utiliser le Balanco en diverses positions.

1. à genoux, l'appareil à terre:
Se mettre à genoux derrière le Balanco, saisir les deux parties latérales avec les paumes des mains. Exécuter le jeu en bougeant le haut du corps.

2. assis, l'appareil sur un genou ou sur un tabouret
S'asseoir sur une chaise ou tabouret (si possible

Sans dossier). Saisir le Balanco avec les mains et le poser sur la jambe à proximité du genou (pour simplifier on peut le poser sur un second tabouret positionné entre les genoux).
En utilisant surtout les bras, exécuter le jeu, garder le haut du corps droit et détendu.

3. debout, en tenant l'appareil devant le corps:
Debout, détendu et bien droit, tenir le Balanco comme point 2. Pour éviter la fatigue et les crampes ne pas plier les bras mais les garder le long du corps enserrant le Balanco.
Ce type d'utilisation présente une difficulté accrue par rapport aux exemples 1 et 2. En effet le poids de l'appareil met en action la musculature spécifique et contrarie le travail de finesse du jeu.

4. debout sur l'appareil:
Poser le Balanco sur le sol (tapis, matelas de gymnastique ou surface de matériau souple de 2 cm minimum). Poser un pied avec prudence sur un bord jusqu'à toucher le sol et former un angle aigu avec le sol. Concentrer le poids du corps sur ce pied et placer le second pied sur l'autre bord. Equilibrer le poids pour arriver à redresser le Balanco qui doit être parallèle au sol. Le regard porté devant soi, balancer le haut du corps en restant détendu.

De cette position de départ l'on peut effectuer tous les exercices préliminaires qui doivent rassurer l'utilisateur et lui faire prendre confiance.
Seulement ensuite l'on pourra s'attaquer aux jeux spécifiques du Balanco.

Utilisation des courroies:

En option des sangles réglables, à fixer latéralement.
Les crochets des sangles se logent facilement dans les emplacements prévus à ce effet sous les bords. Ces courroies, de tissu très solide, sont réglables individuellement et ont des poignées de forme ergonomique.
Elles sont particulièrement indiquées pour les utilisateurs anxieux et/ou présentant des troubles de coordination (surtout enfant et personnes agées). Traitements en psycho-motricité et rééducation fonctionnelle ces sangles, en donnant plus de stabilité et de précision au mouvement, faciliteront et amélioreront le traitement.

C. Suggestion d'exercices avec le Balanco

1. Exercices préliminaires
- L'utilisation du Balanco en position assise, à genoux ou debout, l'appareil en main, ne pose pas de problèmes spécifiques d'utilisation. Le choix de la piste déterminera la difficulté de l'execice. Les exercices préliminaires sont plutôt destinés à tenir en équilibre debout sur le Balanco. La perception optique et la concentration sont presque exclusivement dédiées au contrôle du but à réaliser. De ce fait les capacités cognitives et sensorielles sont mises à contribution de manière ludique.

- Très dynamiques les exercices debout sur le Balanco font appel au mantien de l'équilibre de l'ensemble du corps et sont de ce fait qualitativement supérieures aux autres.

- Avant de s'aventurer sur le Balanco il est nécessaire de dominer les étapes suivantes:

- Debout sur une surface plate, en appui sur une seule jambe, tenir la position 15 secondes (sans que l'autre jambe soit en contact avec le sol) recommencer ensuite avec l'autre jambe.

- Même exercice, les yeux fermés.

- Effectuer les deux exercices précédents sur une surface tendre (tapis de gymnastique, coussin, etc).

2. Apprivoiser le Balanco:

Si le dernier exercice décrit plus haut ne pose plus de problème (sur une surface tendre et instable, tenir 15 secondes les yeux fermés sur une jambe)

plus rien ne s'oppose à «monter» sur le Balanco.

Cependant laisser encore de côté les différentes pistes et commencer la séance avec de simples exercices (que l'on peut varier à l'infini) debout sur le Balanco.

Observer toujours les consignes de sécurité et particulièrement la façon de prendre place sur le Balanco.

- Genoux légèrement fléchis, position verticale du haut du corps, si possible toujours détendu.
- Se balancer alternativement en avant et en arriere, à gauche et à droite. Le haut du corps reste droit, le Balanco est guidé par des mouvements des jambes et du bassin.
- En associant ces mouvements former un mouvement circulaire, à gauche puis à droite.
- Par des impulsions saccadées former des quart et des demi-tours à gauche et à droite.
- Tenter prudement une position acccroupie, éventuellement jusqu'à la position assise et se redresser.
- Battre des mains rapidement devant et derrière le corps.
- Toujours debout sur le Balanco, sans perdre l'équi libre, lancer une balle et la reprendre.
- Si ceci est assimilé, esssayer, tout d'abord avec l'aide d'un partenaire, certains de ces exercices les yeux fermés.
- Encore plus attrayant, s'exercer à plusieurs, simultanément avec plusieurs Balanco.
- En groupe, se lancer une balle ou se la passer latéralement. Modifier les distances.
- Toujours en groupe, à deux ou en cercle, en déterminant les distances afin que les mains puissent se toucher, essayer de faire perdre l'équilibre au partenaire sans pour autant descendre du Balanco.

Pourquoi ne pas lire son journal du matin en équilibre sur le Balanco…
Enfin prêt à utiliser les possiblités d'exercice que vous offrent les 6 pistes amovibles du Balanco.

- **Pas de limites à la fantaisie, s'exercer régulièrement, être créatif, combiner le Balanco à d'autres appareils. Voici les clés du succès !!**

D. Les pistes interchangeables du Balanco

Le Balanco propose des pistes facilement et rapidement interchangeables. Par leurs caractéristiques opposées et leurs degrés de difficultés progressives elles répondent à toutes demandes individuelles. Ces pistes - chaque set en compte trois - sont la pierre angulaire du Balanco et garantissent à l'utilisateur, que ce soit dans les domaines jeux-didactiques, thérapeutiques, fitness-prévention ou sportifs, un résultat optimal.



◣Le Labyrinthe, rouge◢
(Utiliser une boule en caoutchouc, s`il vous plait).
Pour transporter la bille en caoutchouc de la périphérie de la piste au centre et vice-versa, il faut être en mesure de déplacer son point d'équilibre de façon circulaire, régulièrement et sans à coup. Ce jeu de poursuite (tracing) met à contribution et stimule les motricités globale et fine et requiert une coordination continue pour dominer les mouvements droite-gauche et avant-arrière. L'orientation dans l'espace, le dosage de la force et en particulier l'équilibre sont concernés. D'autre part le «lancement» de la bille depuis la trace extérieure demande un mo vement circulaire important et le sens du rythme pour atteindre la vitesse nécessaire.



◣Le huit couché, bleu◢
(Utiliser une boule en caoutchouc, s`il vous plait).
Cette piste (également un jeu de poursuite, tracing) met en valeur en particulier la prise de conscience cinétique et la faculté d'adaptation. Les caractéristiques principales sont celles du labyrinthe avec en complément la nécéssité constante du changement de secteur. La mise en oeuvre des deux hémisphères du cerveau est particulièrement importante en psychomotricité. Le succès de l'exercice demande des mouvements rythmés du bassin et des jambes, si possible de même forme ainsi qu'une accélération régulière de la bille en vue de passer le croisement des pistes.

Balanco® F

La souris vagabonde, jaune



(Utiliser une souris à bille, s`íl vous plait).
Différente des deux jeux de poursuite précédents cette piste propose de rejoindre un but en traversant un champ libre néanmoins encombré de trois obstacles géométriques (triangle, cercle, quadrila-tère) à contourner. La souris devra accéder à son but: le fromage. En plus de l'équilibre, l'orientation spatiale, le dosage des impulsions et la capacité de reconnaissance du terrain sont visés.

Le jeu de la balle au panier, vert



(Utiliser une boule en caoutchouc, s`íl vous plait).
Ce jeu comme le précédant se déroule en champ ouvert avec cette fois la compléxité de devoir gérer trois buts et trois billes en caoutchouc.
En outre, la forme des buts est différente ce qui rend l'exercice complexe et à caractère sportif.
L'on peut évidemment réduire la difficulté du jeu en enlevant une ou même deux billes et l'adapter aux possibilités de l'utilisateur.

ZigZag, violet



(Utiliser une boule en caoutchouc, s`íl vous plait).
Cette piste exige une délocalisation du poids régulière, accélérée d'une manière contrôlée et freinée de droite à gauche pour amener la boule d'une manière continue d'un bout à l'autre. En même temps, il faut intégrer une délocalisation du chargement de poids des doigts de pieds jusqu'au talon avec un timing exact. Cette petite délocalisation sagittale au sommet du mouvement du déplacement latéral revendique beaucoup de contrôle d'un mouvement rythmique concernant le début et la fin du mouvement. Ainsi, cet exercice „ tracing „ entraîne la précision de but et le timing des mouvements rythmiques et exige un contrôle de mouvement et de vitesse dans un mouvement exécuté avec de l'élan. Par conséquent, cela représente un transfert direct aux exercices moteurs en semaine. La réalisation d'un timing exact, desserré par un dépassement vite autant que possible du chemin de la boule fraie un passage d'un mouvement inconsciemment exécuté jusqu'à une motricité extrapyramidale (automatique/intuitive) dirigée, la base de tous les mouvements en semaine.

(© H.J. Gröber, entraîneur et physiothérapeute pour Jakobs GmbH, Allemagne)

Labyrinthe Taurus, orange



(Utiliser une boule en caoutchouc, s`íl vous plait).
Cette piste représente un changement des données du problème de l'enjeu « labyrinthe ». Au lieu d'un mouvement circulaire dynamique et d'élan, il faut exécuter une réalisation plus fortement contrôlée avec des changements de direction contrôlés du mouvement circulaire pour mouvoir la boule de la périphérie jusqu'au centre ou du centre jusqu'à la périphérie. Cet exercice « tracing» développe plus fortement le dosage de la force contrôlé et l'intervention ciblée de la capacité de l'équilibre et de la balance. La mise en pratique concentrée, motrice d'une stratégie d'une solution du problème exige et entraîne une interconnexion intensive des différents hémisphères de la cervelle. Particulièrement la réalisation motrice finement avec du mouvement de boule dirigé ciblée et peu de rebonds de la boule aux cloisons de barrage des chemins circulaires demande à côté de l'orientation spatiale un contrôle de poids précis. Le but cognitif de cet exercice est l'expérience d'un mouvement lent et d'un contrôle de tenue avec des éléments hauts statiques.

(© H.J. Gröber, entraîneur et physiothérapeute pour Jakobs GmbH, Allemagne))

Dédale, turquoise



((Utiliser une boule en caoutchouc, s`íl vous plait).
Cet insert n'exige pas ou peu de mouvements vigoureux et dynamiques mais une suite de mouvements bien contrôlés avec de brefs changements de direction afin de pouvoir faire traverser le labyrinthe à la boule d'un bord de la base à l'autre. Il s'agira d'exécuter cet exercice en faisant rebondir la boule le moins possible à hauteur des obstacles ou même d'éviter complètement les rebonds. Il n'y a qu'une seule voie possible à travers le labyrinthe mais, par contre, de nombreuses fausses pistes et impasses. Cet exercice requiert un bon sens de l'orientation et des capacités de représentation spatiale et permettra ainsi d'améliorer les aptitudes précitées. Il permet également d'apprendre de façon particulièrement efficace à doser ses forces et à avoir recours de façon ciblée à son sens de l'équilibre.

Balanco® F



YingYang, vert clair

(Utilisez deux boules en caoutchouc ! Pour s'échauffer, débuter l'exercice ou en fonction des capacités de chacun, il est possible de faire l'exercice avec une seule boule).

L'insert «YingYang» exige des mouvements circulaires uniformes pour faire tourner la boule sur la périphérie de l'insert. Après un tour de piste complet, il s'agit de déplacer son poids de façon contrôlée mais rapide pour dévier la boule vers la piste prédéterminée. En freinant tout en diminuant en même temps l'amplitude des mouvements circulaires, la boule peut être dirigée vers le centre. Un creux au centre permet, jusqu'à un certain angle d'inclinaison, de maintenir une boule au milieu de la base pendant que la deuxième sera également dirigée vers le centre. Cet exercice exige de contrôler la vitesse des mouvements dynamiques et de bien coordonner les mouvements et l'équilibre. Il est possible de diriger les deux boules en même temps soit vers le centre, soit du centre vers la périphérie. Les boules rouleront alors dans des directions opposées jusqu'à la périphérie. Un contrôle soutenu et précis de la vitesse est nécessaire pour éviter que les boules n'entrent en collision sur la piste extérieure.

Balanco®

Nous vous souhaitons bien du plaisir et plein succès avec le Balanco® !

Balanco® • Deutsches Patentamt (bureau des brevets allemands) DBGM 299075095
© 2013 Jakobs GmbH
Am Mittelweg 3 • DE-52388 Noervenich • www.jakobs.de
Tel.: ++49 2426 904660 • info@jakobs.de

Tous droits de reproduction réservés. Toute utilisation de cette brochure, même partielle, uniquement avec autorisation écrite de Jakobs GmbH. Ceci est valable en particulier pour les photocopies, traductions, micro-films et le traitement électronique de ces donnés.

Cette brochure est à conserver avec l'appareil.
Toutes les pièces du Balanco® sont recyclables et peuvent en cas de besoin être retournées en vue de recyclage à Jakobs GmbH, Am Mittelweg 3, D-52388 Noervenich

Balanco®

Pásalo en grande con los juegos para mejorar la coordinación y el físico en general

Cooperación científica:
Prof. Dr. Jörg Bielefeld
Instituto de ciencias del movimiento y el deporte
de la universidad de Flensburgo, Alemania

E

Instrucción para el Balanco

A. Indicaciones generales

El Balanco es un producto muy valioso, cuyo objetivo es incentivar el desarrollo deliberado, de la psicomotricidad y/o la senso-motricidad, o coordinación de movimiento, considerando aspectos como la capacidad de equilibrio, la condición física y la agilidad.

Gracias al apoyo científico recibido, tanto durante la fase de desarrollo, como durante la fase de prueba del Balanco, podemos garantizar un entrenamiento muy eficaz, variado e incentivador, en todos los ámbitos relacionados a la motricidad y el movimiento.

El **Balanco** es un elemento, que forma parte esencial de las terapias de psicomotricidad, de rehabilitación y del entrenamiento deportivo, siendo utilizado especialmente por surfistas, regatistas, gimnastas, esquiadores, aficionados al snowboard, etc.

El Balanco también puede utilizarse como instrumento de entrenamiento general. Los ejercicios realizados con el, ayudan a incrementar la precisión de movimiento, incentivan la concentración y la capacidad de reacción y de esta forma, contribuyen a disminuir el riesgo, de sufrir accidentes cotidianos. Entre los resultados positivos contamos con pies fortalecidos, un talón de Aquiles más flexible y una mejor postura.

Dependiendo de los ejercicios (y si es necesario con ayuda) el Balanco es apto para niños a partir de los tres años, para jóvenes, adultos y también para aquellas personas de la tercera edad, cuya capacidad de equilibrio no se encuentre alterada (lesiones de pie/cadera) y no padezcan de otras limitaciones corporales. de la movilidad (pedestre o coxal).

ATENCIÓN!
No es apto para niños menores de 3 años!
¡Contiene piezas pequeñas – riesgo de asfixia!
¡Lea el manual de instrucciones antes de usar por primera vez!
Soporta un peso máximo de 120 kilos.
Use sólo bajo la custodia de adultos.
¡Use sólo sobre superficies anti-deslizantes!
¡ El Balanco sólo se debe usar descalzo!
¡Use solo una persona a la vez!
¡No utilice nunca el Balanco sin el suplemento!

Cambio de suplementos:

El cambio de suplementos es coser y cantar. Solamente necesita realizar una semi-rotación de las clavijas de soporte, ubicadas en la parte inferior del Balanco, para liberar la placa de plexiglás y removerla fácilmente, (las clavijas de soporte están conectadas fijamente con la placa de plexiglás, de manera que no se pierden).
Remueva el suplemento instalado, sustitúyalo con el que desee y no olvide cambiar las bolas o el ratón, conforme a lo indicado en las instrucciones. Vuelva a colocar la placa de plexiglás con las clavijas de soporte y sujétela girando las clavijas de la parte inferior.

Por favor considere los siguientes aspectos:

Gracias a su construcción, el Balanco es por ende, un aparato de entrenamiento sumamente seguro y manejable. No obstante, en caso de hacerse uso equivocado, y/o bajo condiciones inadecuadas, se pueden dar caídas ocasionadas por un desliz. Por eso es necesario que tenga en cuenta las siguientes indicaciones:

Utilice el Balanco solamente sobre superficies planas!

¡Jamás utilice el Balanco sobre superficies lisas, es decir por favor no sobre parqué, baldosas, etc.!

¡Antes de utilizar el Balanco sobre superficies lisas, utilice siempre una estera de espuma o una esterilla de gimnasia de al menos 2 cm de espesor, o si es posible una alfombra anti-deslizante!

Por lo general, se recomienda el uso de una base anti-deslizante, porque disminuye el riesgo de un desliz y porque amortigua el contacto con el suelo.

¡Utilice el Balanco solamente en lugares, en los que tenga suficiente espacio para entrenar y en los que no haya peligro de lastimarse en esquinas, filos u otros objetos!

En caso de que quiera sujetarse o apoyarse con las manos, durante sus primeros ejercicios sobre el Balanco, asegúrese de recurrir a aparatos estables, o pida ayuda a otra persona.

¡No utilice el Balanco después de un esfuerzo físico intensivo, en caso de dolores, cansancio o indisposición psíquica o física, ya que con una capacidad de coordinación limitada, no solo disminuye el éxito del entrenamiento, sino que aumenta el riesgo de sufrir un accidente!

¡Utilice el Balanco en lo posible siempre **descalzo** (en caso de excepción, solamente con zapatos ligeros, blandos, cerrados y sobre todo anti-deslizantes)!

Solamente el uso en estado **descalzo**, le garantiza la sensibilidad absoluta requerida, para percibir la respuesta sensible del pie/cuerpo y adquirir una noción amplia, de los cambios de posición del aparato y poder realizar un entrenamiento óptimo.

B. El manejo del Balanco:

El Balanco puede ser utilizado en diferentes posiciones, según la capacidad de coordinación o conforme a la finalidad de los ejercicios:

1. De rodillas: con el aparato en el suelo
Acomódese de rodillas detrás del Balanco, apóyese con ambas manos (las palmas) sobre las partes laterales del aparato, concentre su peso en el tronco y dirija al objeto en cuestión (bola o ratón) a la meta, o a su pista.

2. Sentado: con el aparato sobre una rodilla (o banqueta)
Tome asiento sobre una silla o banqueta (si es posible sin respaldar), coloque las manos sobre las superficies de sostén del aparato y sujétese con sus dedos en la parte lateral.
El Balanco mismo debe ser colocado, lo más cerca posible sobre su rodilla o muslo (o sobre un banquete entre sus rodillas para facilitar el uso), dirija al objeto hacia la meta, haciendo uso de sus brazos y manteniendo el tronco erguido y relajado.

3. De pie: con el aparato delante del cuerpo
Tome una posición erguida y relajada y sostenga Balanco (como descrito en el punto 2) delante del cuerpo. No olvide mantener los brazos estirados, ya que cada vez que mueve el aparato hacia arriba o flexiona los brazos, el riesgo de calambres en la musculatura de los brazos aumenta, causando que la eficacia del ejercicio disminuya. Debido a que en ésta posición, la ejecución del movimiento depende, de la capacidad de desplazar el peso de manera simultánea, el grado de dificultad aumenta con respecto a las posiciones 1 y 2, a tiempo de exigir una actividad muscular más específica.

4. De pie: sobre el aparato:
Coloque el Balanco sobre la superficie de ejercicio (alfombra, esterilla de gimnasia o estera elástica de 2cm de espesor). Ponga con cuidado un pie, sobre la superficie del aparato diseñada para eso, hasta que sienta que esa parte del aparato hace contacto con el suelo. Concentre todo su peso sobre éste pie, coloque el otro pie sobre la otra superficie (más elevada en este momento) y haga un esfuerzo por equilibrarse desplazando su peso, de manera que ningún lado del aparato esté en contacto con el suelo.
Mantenga su posición, si es posible con el tronco erguido y relajado, manteniendo la cabeza recta y con la mirada dirigida hacia adelante.
A partir de esta posición básica, se realizan todos los otros ejercicios, con los que le obtendrá la seguridad necesaria para manejar el Balanco. Solo cuando se sienta seguro en ésta posición, puede tratar de realizar los demás ejercicios del Balanco.

Uso de las bandas de apoyo:

Entre los avíos aditivos del Balanco, encontrará bandas de apoyo, que se pueden enganchar y desenganchar lateralmente, de manera fácil y rápida. Para enganchar, conecte los garfios de abajo hacia arriba (use las muescas laterales) y de arriba hacia abajo, para desenganchar. El largo de las bandas de apoyo se puede ajustar individualmente. Estas son fabricadas con un tejido resistente y cuentan con maniobras diseñadas de forma ergonómica. Las bandas facilitan el manejo del aparato, al realizar ejercicios de psicomotricidad y mono-terapéuticos, porque brindan mayor estabilidad y facilitan el control de movimientos, sobre todo al tratarse de personas, cuya coordinación es limitada y/o que tienen miedo (niños y personas de la tercera edad).

C. Indicaciones de uso del Balanco

1. Ejercicios previos al uso del Balanco

- Si bien - gracias a la variedad de suplementos -, el grado de dificultad de los ejercicios realizados al utilizar el Balanco en las posiciones descritas va aumentando progresivamente, todos los grupos en cuestión, los pueden realizar de forma inmediata. Por esta razón, no es necesario realizar ejercicios previos. Es más, los ejercicios descritos son adecuados para adquirir equilibrio sobre el Balanco,

porque implican cambios leves en la postura del aparato (sobretodo de las manos) y garantizan así el entrenamiento óptimo, que es fundamental, cuando se tratar de terapias de psicomotricidad o de psicoterapias.
Las capacidades basales, sensoriales y cognitivas se activan e incentivan fácilmente, gracias a que la concentración y la percepción visual se centran en el control del objeto, de forma prácticamente ininterrumpida.

- Todos los ejercicios que se realizan de pie sobre el aparato difieren cualitativamente de los arriba mencionados, porque requieren agilidad al cambiar la postura corporal y un gran control del equilibro de todo el cuerpo.

- Los movimientos ejercidos sobre el Balanco son complejos y representan un reto y antes de enfrentarlo, tiene que estar seguro de dominar los siguientes ejercicios:

- Permanezca parado por un lapso de 15 segundos sobre una sola pierna, antes de cambiar a la siguiente. Evite que la pierna en cuestión toque el suelo.

- Realice el mismo ejercicio una vez más, esta vez con los ojos cerrados.

- Realice ambos ejercicios nuevamente, esta vez sobre una base movediza (colchón, cojín, esterilla o similar)

2. Ejercicios para acostumbrarse al Balanco:

Si no tiene ningún problema al realizar el ejercicio en una pierna, con los ojos cerrados y sobre una superficie movediza, ya no hay nada más que impida, que se ejercite sobre el Balanco.
De todas maneras, trate de no utilizar los demás suplementos de su Balanco, por un momento más.
Inicie su programa siempre de pie y con ejercicios simples, los cuales puede variar al incluir ejercicios adicionales, para aumentar la dificultad y complejidad del entrenamiento:

¡Por favor, tenga en cuenta las indicaciones de seguridad, sobretodo aquellas que hacen referencia a la manera correcta de subir al aparato!

- Tome posición sobre el aparato, siempre con las rodillas levemente flexionadas y el cuerpo lo más relajado y erguido posible.

- Balancee sobre el aparato hacia adelante, atrás, derecha e izquierda alternativamente, mantenga el tronco erguido y controle el aparato moviendo sus piernas y cadera.

- Combine ambos ejercicios para lograr un movimiento circular, tanto hacia la derecha como hacia la izquierda. Ahora intente darse una semi-vuelta o una vuelta entera, utilizando movimientos bruscos.

- Parta de la posición original, acuclíllese cuidado samente (hasta lograr una sentadilla) y vuélvase a parar.

- Empiece a aplaudir (de pie) alternando rápidamente entre delante y detrás de su cuerpo.

- De pie sobre el Balanco, lance una pelota (tenis) al aire y atrápela de nuevo sin perder el equilibrio.

- Si ya se siente relativamente seguro sobre el Balanco, puede tratar de repetir los ejercicios, pero esta vez con los ojos cerrados y si es necesario con ayuda.

- El entrenamiento con un compañero o un grupo, es más divertido aún y ofrece más posibilidades, al tener a varias personas, paradas al mismo tiempo sobre sus Balancos.

- De esta manera, se puede por ejemplo lanzar un balón de lado a lado o hacer que curse de derecha a izquierda en el circulo de un grupo, variando las distancias.

- Colóquese con un compañero o en círculo, a tal distancia, que apenas pueda tocar las otras manos. Ahora hale y empuje, trate de lograr que su compañero/vecino pierda el equilibrio, sin que Ud. mismo tenga que bajarse del Balanco.

Es probable que ahora incluso tenga ganas de leer su diario matutino, balanceándose sobre el Balanco...
En cualquier caso, le recomendamos que aproveche y realice la alta gamba de ejercicios, que le ofrecen los diversos suplementos.

- **¡Practique regularmente, sea creativo, ponga sus ideas en práctica, combine el Balanco con otros aparatos y suplementos, déle rienda suelta a su fantasía!**

D. Los suplementos del Balanco

El Balanco dispone de una serie de suplementos, con el fin de ofrecer un entrenamiento diversificado. Gracias a su modo de construcción, los suplementos se dejan cambiar de manera fácil y rápida. Los suplementos permiten un uso más individualizado, ya que su carácter y sus diversos grados de dificultad, se adaptan mejor a las diversas necesidades e intenciones.
Estos suplementos (cada set incluye tres diferentes) son el „corazón" del Balanco y garantizan que los deseos individuales específicos, puedan realizarse en la práctica, sea con fines pedagógicos, terapéuticos, de rehabilitación o en vías a mejorar la condición física.

◣Laberinto, rojo◢



(¡Por favor utilice 1 bola de ebonita!)
Para utilizar este suplemento, se debe ejercer un movimiento circular, poniendo atención en desplazar el peso conforme a lo requerido, para dirigir a la bola de ebonita a su pista, de la periferia hacia el centro o viceversa, para lo cual hay que saber cuándo ejecutar movimientos lentos o rápidos respectivamente.
La tarea de «persecución del transcurso» (tracing), requiere y fomenta al mismo tiempo (en el ámbito de la motricidad fina y gruesa), la coordinación continua de los movimientos derecha/izquierda, adelante/atrás, para saber orientarse en el espacio, dosificar la fuerza y especialmente poner a prueba la capacidad de equilibrio y balance. Como tarea adicional, el movimiento de la bola en la pista periférica requiere un movimiento dinámico e impulsivo, que muestre una buena porción de velocidad, agilidad y ritmo.

◣El ocho yacente, azul ◢



(¡Por favor utilice 1 bola de ebonita!)
Este suplemento o tarea (también de «tracing») requiere y fomenta respectivamente y de manera especial, la percepción cenestésica y la capacidad de adaptación. Su característica específica - que va más allá de que la tarea similar del laberinto requiere -, proviene del hecho de que, para poder ejecutarla, se necesita dominar la actividad de los dos hemisferios del cerebro, sabiendo combinarlos y alternar permanentemente entre uno y otro; una actividad cuya importancia es recalcada por la cenestésica aplicada, porque ayuda a incentivar el comportamiento psicomotriz y cognitivo por igual.

El éxito de este ejercicio, se manifiesta en una aceleramiento (en lo posible rápido y uniforme) de la bola, la cual tiene que permanecer en su pista, sobretodo en el punto de intersección. Para lograrlo, tiene que mover la cadera y las piernas de forma rítmica.

◣El juego del ratón, amarillo◢



(¡Por favor utilice la bola de ratón!)
Al contrario que las dos tareas de «tracing», tanto ésta como la siguiente, exigen (y fomentan el dominio) el alcance de la meta por medio de caminos libres. Si bien el suplemento «juego del ratón», reduce por un lado el exigente carácter de la tarea, a un solo objeto (la bola del ratón) y una sola meta (el queso),por otro lado impide el alcance directo de la meta, al presentar tres obstáculos en forma de un triángulo, un cuadrado y un círculo, de manera que además de las capacidades generales de equilibrio y orientación, se requiere especialmente, la capacidad de dosificar el impulso, así como capacidad cognitiva.

◣Juego de baloncesto, verde◢



(¡Por favor utilice 3 bolas de ebonita!)
Este suplemento también exige alcanzar la meta utilizando caminos libres. Sin embargo y debido al incremento de los objetos (tres bolas) y las metas (tres canastas), las exigencias son más complejas y difíciles y aumentan, porque las canastas tienen forma diferente y por la calidad de los puntos a alcanzar, lo cual le da a esta tarea un aire deportivo. Por otro lado, al retirar una o incluso dos bolas, puede reducir el grado de dificultad en cualquier momento y conforme a las necesidades individuales.

◣ZigZag, violeta◢



(¡Por favor utilice 1 bola de ebonita!)
Este suplemento exige una concentración homogénea del peso corporal, que permita frenar o acelerar controladamente al desplazar el peso de izquierda a derecha, con el fin de dirigir a la bola continuamente desde un extremo de la pista al otro. Al mismo tiempo, es necesario incluir un desplazamiento de la carga corporal, desde los dedos del pie, hacia el talón y siguiendo un tacto exacto.
Este pequeño desplazamiento sagital, realizado en el vértice del movimiento lateral, representa un alto reto, relacionado con la capacidad de controlar un movimiento rítmico, su inicio y su fin. Con ésta tarea de «tracing» se entrena la precisión y coordinación de movimientos rítmicos. Para su ejecución, se necesita saber controlar tanto el movimiento, como la velocidad, al momento de realizar un movimiento

tareas cotidianas relacionadas a la motricidad.

(Derecho de autor: H.J. Gröber, entrenador y fisioterapeuta, para Jakobs GmbH, Alemania)

◣Laberinto Taurus, naranja◢



(¡Por favor utilice 1 bola de ebonita!)
Este suplemento presenta un cambio, en relación a las otras tareas presentadas por el suplemento «laberinto». Así, en lugar de ejecutar un movimiento circular dinámico e impulsivo, se ejecuta un movimiento sumamente controlado, demostrando dominio en los cambios de dirección, al momento de ejecutar el movimiento circular, para de esta manera conducir a la bola de la periferia al centro o viceversa. Esta tarea de «tracing» fomenta más la dosificación de la fuerza, así como el empleo preciso de la capacidad de equilibrio y balance. La ejecución concentrada y motriz, de una estrategia de solución de problemas, requiere una conexión intensa entre las diversas áreas del cerebro, por lo cual las entrena. Sobretodo al tratarse de la motricidad fina, la ejecución de esta tarea exige, aparte de la capacidad de orientación en el espacio, una capacidad de control de velocidad sumamente específico, ya que se trata de dirigir a la bola mediante movimientos controlados, evitando en lo posible que esta rebote en las paredes de bloqueo de las pistas circulares. La meta cognitiva de este ejercicio, es el experimentar un movimiento lento y aprender a controlar la postura, con elementos altamente estáticos.

(Derecho de autor: H.J. Gröber, entrenador y fisioterapeuta, para Jakobs GmbH, Alemania)

◣El Dédalo, turquesa◢



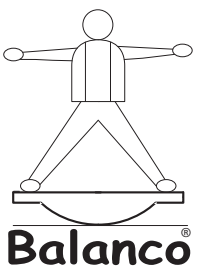
(¡Por favor utilice 1 bola de ebonita!)
Para usar este suplemento se requieren pocos o ningún movimiento impulsivo. En lugar de eso, se requiere un gran control al momento de ejecutar el movimiento, realizando cambios de dirección repentinos, para llegar del un extremo del laberinto al otro. Esta tarea tiene como finalidad, evitar en lo posible un rebote de la bola a la altura de los obstáculos. A más de existir una serie de caminos erróneos, solamente hay un camino correcto para atravesar el laberinto. La tarea requiere capacidad de orientación en el espacio y capacidad de imaginación visual. Además, se entrena de forma efectiva el uso dosificado de la fuerza y el empleo eficaz de las capacidades de equilibrio y balance.

◣YingYang, verde claro◢



(¡Por favor utilice 2 bolas de ebonita! Para comenzar, o dependiendo de la habilidad, también puede hacer uso de una sola bola)
Para utilizar el suplemento «Ying-Yang», es necesario ejercer un movimiento circular homogéneo, para lograr que la bola en la periferia también se mueva de forma circular. Tras completar una vuelta es necesario cambiar de dirección, para lo cual se concentra el peso en otro lugar, por medio de un movimiento controlado pero rápido, para poder dirigir a la bola a su pista determinada. Para dirigir a la bola al centro, se necesita frenar simultáneamente y realizar movimientos circulares cada vez más reducidos. Gracias a la cavidad en el centro, la una bola permanece acostada hasta un grado de inclinación determinado, mientras se dirige a la segunda bola al centro. Para ejecutar este ejercicio, se requiere control de velocidad al momento de realizar un movimiento dinámico, así como también buena coordinación de movimientos y de balance.
También es posible intentar llevar a ambas bolas simultáneamente, desde la pista exterior hasta los centros, o viceversa. En este caso, las bolas se mueven de forma contraria hasta la pista exterior. Para evitar que estando en la pista exterior, las bolas se impidan entre sí, es preciso controlar la velocidad de una manera intensa y precisa.

¡Que se diviertan con su Balanco y éxito al realizar los ejercicios!



Balanco® • Deutsches Patentamt DBGM 299075095
© 2013 Jakobs GmbH
Am Mittelweg 3 • DE-52388 Noervenich • www.jakobs.de
Tel.: ++49 2426 904660 • info@jakobs.de

Todos los derechos reservados.
El texto está protegido bajo los derechos de autor. Cualquier intención de uso – aunque sea parcial- requiere una aprobación explícita y por escrito, por parte de la Jakobs GmbH. Esto aplica sobretodo, en caso de reproducciones, traducciones, micro-filmaciones y almacenamiento y procesamiento digital en sistemas electrónicos.

¡Por favor, guarde estas instrucciones junto con el producto!
El sistema Balanco junto con todas sus partes, es apto para el reciclaje y puede ser retornado en caso necesario sin costos de franqueo a:
Jakobs GmbH, Am Mittelweg 3, D-52388 Noervenich

Balanco®

FIN **Käyttöohje**

Hauska tapa parantaa koordinaatiota ja yleiskuntoa

Scientific cooperation:
Prof. Dr. Jörg Bielefeld
Institut for Sport and Kinesiology,
Flensburg University, Germany

A. Yleistä:

Balanco on korkealaatuinen tasapainolauta parantamaan psyko-/sensomotorista koordinaatiota ja kehonhallintaa ja erityisesti kehittämään tasapainoa ja yleiskuntoa.

Balanco on kehitetty tieteellisiä menetelmiä hyväksi käyttäen monipuoliseksi ja motivoivaksi harjoitteluvälineeksi.

Balanco on ehdoton väline kun halutaan parantaa psykomotorisia taitoja tai saada nopeita tuloksia kuntoutuksessa. Harjoittelusta hyötyvät myös urheilijat mm. lumilautailijat, surffaajat, purjehtijat, hiihtäjät, voimistelijat jne.
Yleisellä tasolla Balancolla harjoittelu kehittää keskittymiskykyä sekä reaktio- ja liikenopeutta ja vähentää näin loukkaantumisriskiä päivittäisessä tekemisessä. Ennen kaikkea harjoittelu vahvistaa jalkaterän holvia, venyttää akillesjännettä ja parantaa ryhtiä.
Balancolla voivat harjoitella kaikki yli 3-vuotiaat lapset (aikuisen valvonnassa) ja sitä vanhemmat henkilöt aina ikääntyneitä myöten olettaen, että esteenä ei ole mitään vakavaa tasapainohäiriötä tai muita fyysisiä liikerajoitteita– etenkään jaloissa/lantion alueella.

TÄRKEÄÄ!
Ei alle 3-vuotiaiden käyttöön!
Sisältää pieniä osia – tukehtumisvaara!
Tutustu näihin ohjeisiin ennen laitteen käyttöönottoa!
Maksimi käyttäjäpaino120 kg
Sisältää pieniä osia – tukehtumisvaara!
Aikuisen valvottava lasten harjoittelua!
Käytetään vain luistamattomalla alustalla!
Harjoittelu avojaloin! *
Vain yksi henkilö kerrallaan harjoittelee!
Älä käytä Balancoa ilman sisä(vaihto)levyä!

* Harjoittelu avojaloin on ainoa tapa saada oikea, kontrolloitu tuntuma Balancoon ja sen harjoitusvaikutuksiin kehossasi.

Kuviolevyn/harjoitusradan vaihtaminen:

Kuviolevyn vaihtaminen on todella helppoa! Käännä pohjassa olevat kiinnikkeet auki irrottaaksesi pleksilevy (kiinnikkeet ovat tiukasti pleksissä kiinni, että ne eivät häviäisi).
Irrota kuviolevy ja vaihda uusi levy tilalle, laita joka pallo(t) tai hiiri aiheen mukaan ja sulje kansi kiinnittimillä.

Tärkeitä turvallisuusohjeita

Balancolla harjoittelu on turvallista ja helppoa.
Kuitenkin vääränlainen käyttö tai käyttö sopimattomalla alustalla voi aiheuttaa välineen lipeämisen ja käyttäjän tasapainon järkkymisen. Seuraavien ohjeiden noudattaminen on ehdottoman tärkeää.
Käytä Balancoa vain tasaisella alustalla
Älä käytä koskaan luikkailla alustoilla kuten puu- tai kaakeli-ym. lattialla.
Käytä 2 cm paksua solumuovialustaa, jumppamattoa tai muuta mattoa estääksesi Balancon lipeäminen harjoittelun aikana
On suositeltavaa asettaa Balanco luistamattomalle, kontaktia pehmentävälle pinnalle harjoittelun ajaksi

Varaa riittävästi tilaa ympärillesi harjoitteluun.
Katso, että lähellä ei ole teräviä pöydänkulmia tms. teräviä reunoja, jotka voivat aiheuttaa loukkaantumisen

Voit tarvita tukea harjoitellessasi Balancolla ensimmäistä kertaa – varmista, että käyttämäsi tuki on turvallinen, pyydä tarvittaessa toisen henkilön apua

Älä harjoittele Balancolla rankan fyysisen rasituksen jälkeen tai jos olet väsynyt, jos sinulla on kipuja tai psyykkisiä ongelmia.
Edellä mainitut syyt heikentävät koordinaatiokykyä ja harjoittelun teho kärsii. Lisäksi onnettomuusriski on suurempi.

Harjoittele Balancolla mieluiten **paljain jaloin**.
(Jos se ei ole mahdollista, voit käyttää pehmeitä, kevyitä kenkiä, joissa suljettu varvasosa ja kantapää ja luistamaton pohja.)

B. Erilaisia käyttötapoja Balancolle

Hyvinkin erilaiset liikesuoritukset ovat mahdollisia sen mukaan, millainen koordinaatiokykysi on ja millaista harjoittelua haluat.

1. Polviseisonta Balanco edessä:
Käy polviseisontaan lattialle, Balanco on edessäsi. Aseta kämmenet Balancon oikeaan ja vasempaan reunaan. Liikuta palloa/hiirtä kohti päämäärää koko ylävartaloasi käyttäen.

2. Istuen, Balanco polvilla:
Istu tuolilla tai jakkaralla, älä nojaa selkänojaan tai seinään. Aseta peukalot Balancon päälle ja ota sormillasi ote reunoista. Aseta Balanco toiselle reidelle lähelle polvea ja liikuta palloa/hiirtä rataa pitkin kohti määränpäätä käyttäen käsiäsi. Pidä ylävartalo rentona harjoituksen aikana.

3. Seisoen, Balanco suorilla käsillä vartalon edessä:
Seiso perusasennossa rennosti, Balanco suorilla käsillä alhaalla edessäsi. Älä koukista käsiäsi tai nosta Balancoa, sillä se vie harjoittelusta tehoa. Liikuta palloa/hiirtä kohti määränpäätä.
Tämä harjoitus on vaativampi kuin 1 ja 2 sillä se vaatii enemmän tarkkuutta ja painonsiirtoa – eri lihakset työskentelevät ja kehittyvät.

4. Perustasapainoharjoitus:
Laita Balanco lattialle (matolle, jumppamatolle tai n. 2 cm paksulle solumuovialustalle). Astu toisella jalala Balancon reunalle kunnes reuna osuu lattiaan. Laita koko painosi tälle jalalle ja aseta sitten toinen jalka Balancon toiselle (yläasennossa) olevalle reunalle ja tasapainoile Balanco vaakatasoon – kumpikaan reuna ei kosketa lattiaa.
Pidä vartalo suorana ja rentona, katse eteen ja pysy tasapainossa.
Tämä on Balancon perusasento, johon kaikki tasapainoliikkeet perustuvat. Älä jatka vaativimpiin liikkeisiin ennen kuin hallitset tämän perusasennon.

C. Suositeltavia Balanco-harjoituksia

1. Ennen varsinaista harjoittelua

- Perus-Balanco-harjoitukset polvillaan, istuen ja seisoen Balanco vartalon edessä onnistuvat kaikilta, mutta harjoitusten vaikeutuessa on edettävä tasolta toiselle edistymisen mukaan.
  Näitä harjoituksia voidaan pitää valmistelevina varsinai sia tasapainoharjoituksia varten, sillä Balancoa on helpompi liikutella käsin ja edistyminen on nopeampaa.
  Tämä on tärkeää etenkin jos hoidetaan potilaita, joiden psykomotoriset taidot vaativat kehittämistä tai hoidetaan muita psyykkisiä häiriöitä.
  Koska näköhavainnointi ja keskittyminen kohdistuvat (melkein) kokonaan pallon/hiiren liikkeen hallintaan, Balanco treenaa myös perusaistitoimintaa sekä kognitiivisia taitoja.

- Liikkeet, jotka tehdään seisoen Balancon päällä taas vaativat vartalon painopisteen siirtämistä tasapainon säilyttämiseksi, joten nämä liikkeet vaativat eri taitoja kuin yllä mainitut harjoitukset.

- Ennen kuin aloitat vaativampia liikkeitä on hyvä suorittaa seuraava harjoitus – mielellään jokaisen harjoittelukerran aluksi.

- Seiso ensin oikealla sitten vasemmalla jalalla, 15 sekuntia kummallakin koskettamatta lattiaa välillä toisella jalalla.

- Tee sama silmät suljettuina.

- Tee vielä harjoitus pehmeällä alustalla.

2. Sitten aloitetaan

- Jos pystyit seisomaan ilman vaikeuksia edellisen harjoituksen kaikki vaiheet, olet valmis aloittamaan harjoittelun.

- Älä keskity heti alussa saavuttamaan harjoituksen lopullista päämäärää, vaan aloita perustasapainoharjoi tuksilla.

Balanco® FIN

Tarkista alustan turvallisuus ja nouse Balancolle varovaisuutta noudattaen. Tee seuraavia liikeitä Balancolla seisoen:

- Seiso suorassa, rennossa asennossa polvet hieman koukussa.
- Keinuta Balancoa eteen ja taakse, vasemmalta oikealle jalkojen ja lantion avulla, ylävartalo pysyy mahdollisimman paikallaan.
- Tee sitten ympyrää ensin oikealle, sitten vasemmalle.
- Tee sitten ¼ ympyrää, ½ ympyrää ja koko ympyrää ensin oikealle, sitten vasemmalle.
- Mene kyykkyyn ja nouse ylös.
- Taputa käsiäsi vartalon edessä ja takana nopeassa tempossa menettämättä tasapainoasi.
- Heitä esim. pallo ilmaan ja ota koppi menettämättä tasapainoasi.
- Jos harjoitukset sujuvat hyvin ja tunnet olosi turvalliseksi Balancon päällä, voit tehdä edellä neuvottuja liikkeitä silmät suljettuina. ota tarvittaessa tukea aluksi.
- Harjoittelu parin kanssa tai ryhmässä on hauskaa ja lisää variaatiomahdollisuuksia.
- Voitte esimerkiksi heitellä palloa eteen - ja taaksepäin toisillenne, heitellä ringissä vaihtaen suuntaa ja välimatkoja.
- Seisokaa niin lähellä toisianne Balancojen päällä, että voitte koskettaa toistenne käsiä. Koettakaa nyt horjuttaa toistenne tasapainoa, koettaen itse pysyä tasapainossa.
  Kukaties kokeilet myös sanomalehden lukemista seisoessasi Balancolla…
  Joka tapauksessa nyt on aika ottaa Balancon harjoitusradat käyttöön!

Harjoittele säännöllisesti, käytä mielikuvitustasi, kokeile uusia harjoituksia, yhdistä Balanco muihin kuntoiluvälineisiin ja –harjoituksiin. Keksi uusia ideoita ja harjoituksia!

D. Balancon kuviolevyt/harjoitusradat

Balancon kuuluu erilaisia, helposti vaihdettavia harjoitusratoja.
Ne tuovat harjoitteluun lisää variaatioita ja jokainen voi rakentaa niiden avullayksilöllisen harjoitusohjelman omien tavoitteidensa saavuttamiseksi.

◣Labyrintti, punainen◢



(käytössä yksi pallo)
Tämä harjoitus vaatii vakaata ympyräliikettä erilaisilla painonsiirtonopeuksilla.
Päämääränä on siirtä pallo spiraalirataa pitkin keskiöön ja sieltä takaisin. Tämä harjoitus kehittää liikekoordinaatiota puolelta toiselle sekä eteen ja taakse. Harjoittelu parantaa kehonhallintaa, spatiaalista sopeutumista, tasapainoa sekä kykyä hallita liike-energian käyttöä. Lisäksi pallon liikuttaminen ulommaisella kehällä vaatii tehokasta ja erittäin tasarytmistä ympyräliikettä.

◣Figure of Eight, sini ◢

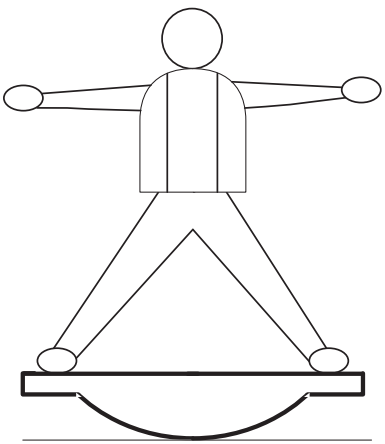


(käytössä yksi pallo
Harjoittelu tällä radalla edistää kinesteettisiä aistimuksia ja sopeutumiskykyä. Perusperiaate on sama kuin labyrintissä, mutta harjoittelu on haastavampaa, sillä se vaatii jatkuvia suunnan muutoksia = aivopuoliskojen keskinäistä vuorovaikutusta. Tällä on suuri merkitys erityisesti ajatellen psykomotorisia kontrolliharjoituksia sekä soveltavan kinesiologian kognitiivisia- ja käyttäytymismenetelmien harjoituksia.
Tällä radalla onnistumiseen tarvitaan lantion ja jalkojen rytmistä liikettä, jolla saadaan aikaan vakaa ja mahdollisesti myös nopea pallon liikkuminen radalla, erityisesti kahdeksikon leikkauspisteessä.



◣Mouse Game, kelta◢
(Käytössä yksi hiiri)
Toisin kuin kahdella aiemmalla radalla, tällä radalla käyttäjän on tarkoitus saada hiiri «koloon» liikuttamalla sitä vapaasti laudalla. Harjoitus ei ole yhtä vaativa kuin edelliset – huomio keskittyy vain hiireen ja koloon. Esteinä olevat kolmio, neliö ja ympyrä vaikeuttavat tehtävää kuitekin sopivasti. Harjoitus parantaa keskittymiskykyä, kognitiivista toimintaa ja koordinaatiota.

Nautittavia Balanco-harjoitteluhetkiä!



Balanco® • Deutsches Patentamt DBGM 299075095
© 2013 Jakobs GmbH
Am Mittelweg 3 • DE-52388 Noervenich • www.jakobs.de
Tel.: ++49 2426 904660 • info@jakobs.de

All rights reserved. The text is copyright. Use of the text or parts thereof requires the express written consent of Jakobs GmbH. This applies above all for duplication, translation,microfilm and storage and processing in electronic systems.

Keep these instructions with your Balanco®.
The Balanco® system is fully recyclable and can be returned for recycling free of charge to:
Jakobs GmbH, Am Mittelweg 3, D-52388 Noervenich
Säilytä nämä ohjeet myöhempää käyttöä varten.
Balanco on kierrätettävä tuote.

Balanco®

Insutorakushon

J

Scientific cooperation:
Prof. Dr. Jörg Bielefeld
Institute for Sport and Kinesiology,
Flensburg University, Germany

バランコの使用方法

バランコは楽しみながら体の調整及び健康を改善する機器として開発されました。

バランコは精神的運動又知覚的運動のコントロール・調整機能を改善する目的で設計された高品質な機器です。　特にバランス感覚や健康の強化に適しております。

科学的根拠に基ずいた開発及び実証によりバランコは色々な動作を行う高度な訓練にも使用出来ます。すなわちこれは刺激感覚を増加させます。

バランコは精神的運動コントロールの改善、リハビリテーション分野及びスポーツ・トレーニング（特にスノーボーデング、サーフィング、セーリング、スキーや体操等の訓練）において必要不可欠な道具です。

バランコが一般的健康の改善に使用された場合、集中力、反射スピード及び一般的動作の強化に役立ちます。　すなわち、日常起こりうる事故等の危険を軽減致します。　結果として足の土踏まずの強化、アキレス腱の拡張そして姿勢の矯正をほどこします。

それぞれの処方の理由に基ずき、バランコが子供（3 歳以上）、少年・少女、大人それに老人に使用される場合、介護の人の必要性があります。　但し、いずれの場合においても、使用する人は足・腰の動きにおいての肉体的制約や平衡感覚のいかなる（高度な）損傷を患っていない事が条件です。

最大許容重量：　120ｋｇ
3歳以下の子供の使用は不可

2種類のバランコがあります。

バランコ　セット1は基本本体と本体に取りつけられているマウスゲーム（黄色）挿入式、他に2種類の挿入具、フィギヤー　オブ　エイト（青）、ラビリンス（赤）、から成ります。このセットにはゴム製のマウスと硬質ゴム製ボールが、それぞれ1個ずつ含まれます。　これらは黄色のマウスゲーム挿入具に入っています。　ゴム製のマウスはマウス具とともに使用し、硬質ボールはフィギヤーオブエイトとラビリンス具とともに使用します。
仕様：　約54ｃｍ（長さ）ｘ　40ｃｍ（幅）ｘ10ｃｍ（高さ）

バランコ　セット2は基本本体と本体にとりつけらているバスケットボール（緑）挿入具、

Balanco®

Insutorakushon

J

Scientific cooperation:
Prof. Dr. Jörg Bielefeld
Institute for Sport and Kinesiology,
Flensburg University, Germany

バランコの使用方法

バランコは楽しみながら体の調整及び健康を改善する機器として開発されました。

バランコは精神的運動又知覚的運動のコントロール・調整機能を改善する目的で設計された高品質な機器です。　特にバランス感覚や健康の強化に適しております。

科学的根拠に基ずいた開発及び実証によりバランコは色々な動作を行う高度な訓練にも使用出来ます。すなわちこれは刺激感覚を増加させます。

バランコは精神的運動コントロールの改善、リハビリテーション分野及びスポーツ・トレーニング（特にスノーボーデング、サーフィング、セーリング、スキーや体操等の訓練）において必要不可欠な道具です。

バランコが一般的健康の改善に使用された場合、集中力、反射スピード及び一般的動作の強化に役立ちます。　すなわち、日常起こりうる事故等の危険を軽減致します。　結果として足の土踏まずの強化、アキレス腱の拡張そして姿勢の矯正をほどこします。

それぞれの処方の理由に基ずき、バランコが子供（3 歳以上）、少年・少女、大人それに老人に使用される場合、介護の人の必要性があります。　但し、いずれの場合においても、使用する人は足・腰の動きにおいての肉体的制約や平衡感覚のいかなる（高度な）損傷を患っていない事が条件です。

最大許容重量：　120ｋｇ
3 歳以下の子供の使用は不可

2 種類のバランコがあります。

バランコ　セット 1 は基本本体と本体に取りつけられているマウスゲーム（黄色）挿入式、他に 2 種類の挿入具、フィギヤー　オブ　エイト（青）、ラビリンス（赤）、から成ります。このセットにはゴム製のマウスと硬質ゴム製ボールが、それぞれ 1 個ずつ含まれます。　これらは黄色のマウスゲーム挿入具に入っています。　ゴム製のマウスはマウス具とともに使用し、硬質ボールはフィギヤーオブエイトとラビリンス具とともに使用します。
仕様：　約 54ｃｍ（長さ）ｘ　40ｃｍ（幅）ｘ10ｃｍ（高さ）

バランコ　セット 2 は基本本体と本体にとりつけらているバスケットボール（緑）挿入具、

他にフィギヤーオブエイト（青）とラビリンス（赤）挿入具から成ります。　このセットには 3 個の硬質ゴム製ボールが緑色バスケットボール挿入具に入っています。　これら 3 個のボールはバスケットボール挿入具と共に使用します。　フィギヤーオブエイトとラビリンスの使用においてはボールは 1 個のみ使います。
仕様：　約 54ｃｍ（長さ）ｘ　40ｃｍ（幅）ｘ　10ｃｍ（高さ）

重要事項：　挿入具無しでバランコは使用しないで下さい。

挿入具の交換

挿入具の交換は簡単に行えます。　本体の底にあるピンを回転しプラスチックガラス製カバーを緩め、それを持ち上げて外します（ピンはプラスチックガラス製カバーに装着されており無くす事はありません）。　既存の挿入具を取り外し、交換する挿入具を取りつけます。　その際、必要なボールあるいはマウスをセットして下さい。　プラスチックガラス製カバーを取りつけ、ピンををセットして交換完了です。

重要観察事項

バランコは安全且つ容易な使用が出来る様設計されています。　しかしながら、不適切な使用や床面の悪い所での使用は本体がすべり使用者が落ちる原因となります。　使用に当たっては下記の点に十分留意して下さい。

＊　水平な床面で使用して下さい。
＊　タイル張りや木製床等滑りやすい表面を持った所では決して使用しないで下さい。
＊　滑らかな表面上での滑りを防ぐ為 2 センチメータ位の厚みのフォームマット、体操用マットあるいはカーペットを敷いて使用して下さい。
＊　使用に際しては、常に滑りにくい床面で行う事に留意して下さい。
＊　十分にスペースのある場所で使用下さい。怪我をするであろう鋭利な壁面、角や障害物からは十分離れた場所で使用して下さい。
＊　初めての使用に際しては介添え者の助けをお勧めします。　信頼のおける介添え者・パートナーにお願いして下さい。
＊　激しい肉体運動の後もしくは疲労,痛みや心因性問題を患っている時には使用しないで下さい。　この様な状況下では、調整の減少を引き起こし有効性は低下し、又事故の大きな原因となります。
＊　出来れば、裸足での使用をお勧め致します。　不可能な場合は、柔らかく軽い素材でつま先　踵の狭い　滑りにくい素材の底を使用した靴を履いて下さい。
＊　裸足での使用が十分な感覚を得る点において最適です。　足や体の動きの感覚がじか

簡単にストラップ（別売り付属品）はバランコの両端にある溝金具に引っ掛け取りつける事が出来ます。　取り外しも簡単です。ストラップは高強度の繊維生地で出来ており人体工学に優れた型成形のハンドルが装備されています。　長さは自在に変更出来ます。　このストラップは特に集中力に欠けたあるいはそれを必要とする使用者（子供・老人）に対してより安全な使用又動作のコントロールが出来る様設計されております。　それ故、精神的運動のコントロール及び調整の改善においてのバランコの使用に多大な効果を引き出します。

仕様：　ショートタイプ　38―60ｃｍで長さ調節が出来ます
　　ロングタイプ　　58―72ｃｍで長さ調節が出来ます

バランコ使用の運動提案

バランコの使用準備

＊　膝まずいて、座位での,又立位でのバランコ使用においては困難さの累進程度がありますが、それぞれの体位における基本運動を行うに当たり困難さ無しで目標を達成できます。　それ故、事前の準備運動は必要ありません。　事実、これらの運動がバランコ上での平衡性を保つ上での事前準備運動となります。　バランコは両手で容易に動かす事が出来ますしより早く成功を導きますので。　この事が特に精神的運動欠陥又その他の心理的不調を持った患者の治療において重要な点です。目に見える知覚や集中力はほとんど全てボールやマウスをコントロールする事で焦点を絞る事が出来ますので、バランコはその上基礎感覚器官や認識機能を訓練するのに効果があります。

＊　対照的に、バランコ上で立位で行う全ての運動は使用者が平衡感覚を維持する為に体重を移行する動作が要求されます。　これらの運動は基本的に上記の運動とは異なっています。

＊　バランコ上で要求される複雑な動作運動を始める前には、下記の運動が困難無く行なわれる事を確認して下さい。これら運動を行う事は全ての複雑な運動を始めるに当たり大変有効です。

＊　右足で立ち、左足を右足の上に乗せ地面に着かない様 15 秒間維持する。

＊　その状態で目を閉じ同じ運動を繰り返す。

＊　この運動を柔らかな面、すなわちフォームマット、マットレス、クッションあるいはそれに近い物、の上で繰り返す。

運動の始動

＊　柔らかな面上で目を閉じ片足で立つ事が困難無く出来る様になれば、バランコを使用

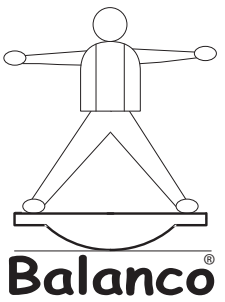
しての運動の準備は整いました。

* 初期の段階においては、それぞれの訓練過程の最終ゴールをめざさないで下さい。 常に、簡単な平衡運動から始めて下さい。 それぞれの訓練過程は変化があり、新しい要素を加味してより難しくなります。
* バランコの安全な使用方法又正確な扱い方法を指導書を見ながら確認して下さい。
* バランコ上に直立でリラックスして少し膝を曲げて立って下さい。
* 上半身を直立させバランコを前後・左右方向に対して固定して下さい。 バランコを主に足と腰を使って動かして下さい。
* 次に回転動作を加えて下さい。 まず右方向へ次に左方向へ。
* 次にバランコを捻りながら 4 分の 1 回転、2 分の 1 回転そして 1 回転する様試みて下さい。
* 次に蹲り、立ちあがり運動を注意深く行って下さい。
* 次に両手を前、後ろで平衡状態を維持しながら素早く握って下さい。
* バランコ上で平衡状態を崩さずにボール（テニスボール等）を空中に投げ受けて下さい。
* これ等の運動がバランコ上で問題無く安全に出来ると感じましたら、これ等の運動の幾つかにおいて目を閉じて行う様試みて下さい。 必要であれば、最初は介護者の助けを頼んで下さい。
* パートナーと一緒あるいはグループでの練習は楽しさをより倍増させ運動の多様化の機会を作ります。
* 例えば、ボールをパートナーに後ろ向きあるいは前向きに投げ合ったり、回転したり、それぞれのバランコ間の方向や距離を変えたりして楽しむ事が出来ます。
* パートナーあるいはその他の人達と円を作り夫々が手の届く位置に留まりお互いに押し合い、自分のバランスは崩さず、相手のバランスを崩したりバランコより落とすゲーム等出来ます。
* バランコ上で平衡状態を維持して新聞を読む。
* 次に、運動パターンに変化を与える為、挿入具の変更を始める事が出来ます。
* 定期的な練習、独自の創作で新しい運動を試して下さい。 他のトレーニング機器や運動方法とバランコを合わせて新しいアイデアを創りあげて下さい。

Balanco®
Deutsches Patentamt DBGM 299075095
© 2013 Jakobs GmbH
Am Mittelweg 3 • DE-52388 Noervenich
Tel.: ++49 2426 904660
info@jakobs.de • www.jakobs.de

All rights reserved. The text is copyright. Use of the text or parts thereof requires the express written consent of Jakobs GmbH. This applies above all for duplication, translation, microfilm and storage and processing in electronic systems.

Keep these instructions with your Balanco®. The Balanco® system is fully recyclable and can be returned for recycling free of charge to:
Jakobs GmbH
Am Mittelweg 3
D-52388 Noervenich



Balanco®



www.jakobs.de
Email: info@jakobs.de

L&G Jakobs®

Jakobs GmbH • Am Mittelweg 3 • D-52388 Noervenich • Tel. ++49 2426 904660 • Fax ++49 2426 9046622