

Entdecken Sie den BIOSWING

BIOSWING 150.4

Der BIOSWING-Gedanke
(bios, gr.: das Leben, swing, engl.:
Schwingung, Schwung)

Die Übungen mit dem BIOSWING-Stab
bedeuten Wahrnehmung und Erleben eines
fließenden Bewegungsrhythmus.

Das Ziel: Bewegung fördern, den Körper
stabilisieren und das Gehirn trainieren.

Zwei mal 5 Minuten am Tag reichen hierzu
aus.



Erfühlen und entdecken Sie den BIOSWING

HAIDER®
BIOSWING

das geht besonders gut:

- a) mit geschlossenen Augen
- b) mit kleinsten und sehr großen Schwingungen
- c) erfühlen Sie die angesprochene Muskulatur

BIOSWING 150.4



Erfühlen und entdecken Sie den BIOSWING



**Dann mal etwas zielgerichteter ...
„Das könnten Sie beachten“**

Nehmen Sie bitte eine aufrechte
Körperhaltung ein.

Dafür sind wichtige Anhaltspunkte:

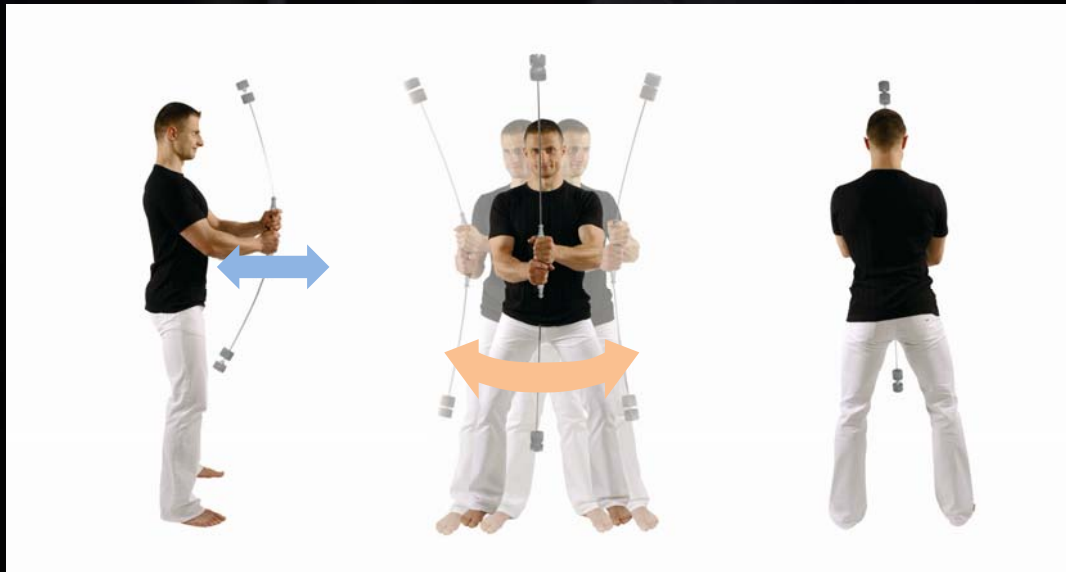
1. Brustbein leicht nach vorne oben anheben
„Medaille zeigen“
2. Schulterblätter leicht nach hinten unten
ziehen „Richtung Po“



BIOSWING 150.4

Das 5-Minuten-Programm

ÜBUNG 1



— BIOSWING 150.4
— Körper

Anschwingen

Schwingen Sie den Bioswing kurz und intensiv an!

Die Impulsübertragung erfolgt durch Vor- und Zurückbewegung der Hand

Bewegung/Körperhaltung

Unter Aufrechterhaltung der Schwingung wird der Oberkörper 20 cm nach links, wieder zur Mitte und anschließend nach rechts gedreht. Der Kopf folgt der Bewegung des Oberkörpers.

Das 5-Minuten-Programm

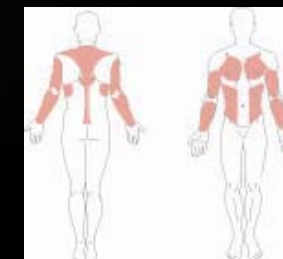
ÜBUNG 1



Trainings-Region

Schultergürtel
(schulterblattstabilisierend),

Rumpf
(wirbelsäulenstabilisierend)



Beachte

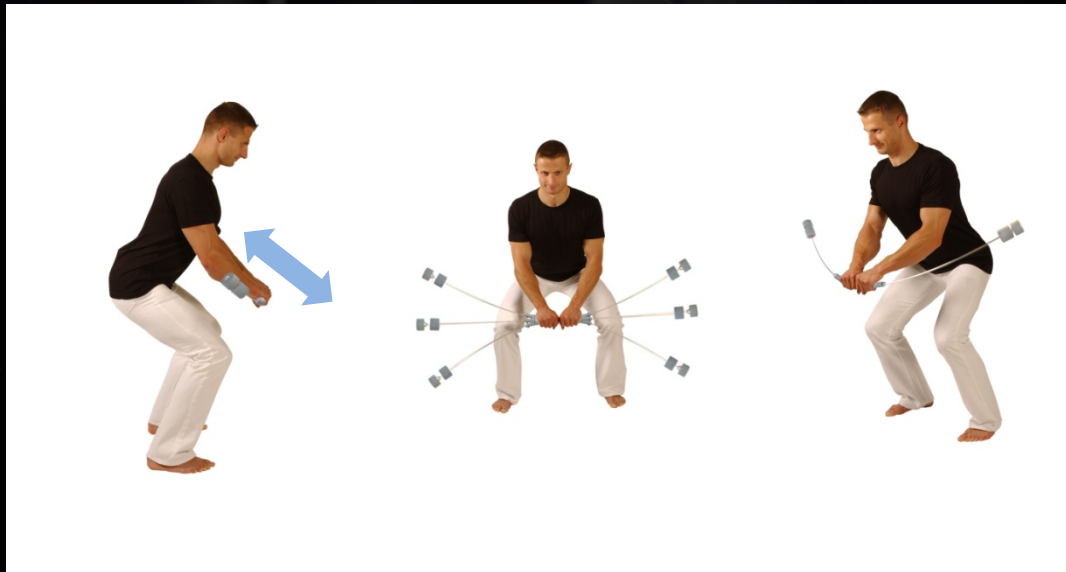
Belastungsdauer ca. 10 Sekunden
Schwingamplitude max. 30 cm

Wahrnehmung

leichte kontinuierliche an- und abschwelende Anspannung der unteren Rücken
und Bauchmuskulatur

Das 5-Minuten-Programm

ÜBUNG 2



BIOSWING 150.4

Anschwingen

Schwingen Sie den Bioswing kurz und intensiv an!

Die Impulsübertragung erfolgt durch Vor- und Zurückbewegung der Hand

Bewegung/Körperhaltung

Kniegelenke leicht gebeugt

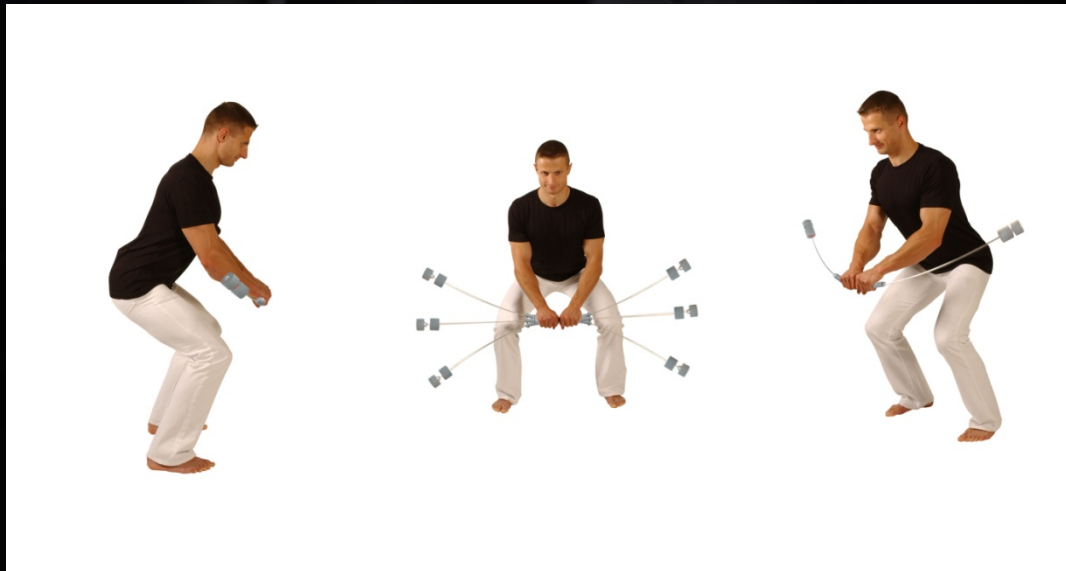
Oberkörper leicht vorgebeugt

Lastverteilung Fuß: Ballen- zu Fersenbelastung = 2/3 zu 1/3

die Körperhaltung bleibt während der Übung unverändert

Das 5-Minuten-Programm

ÜBUNG 2

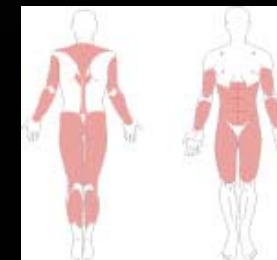


Trainings-Region

Rumpf
(wirbelsäulenstabilisierend),

Schultergürtel
(schulterblattstabilisierend),

Bein- und Gesäßmuskulatur
(stabilisierend)



Beachte

Knie „schauen“ nicht über Fußspitzen

Übungsdauer: ca. 15 Sekunden

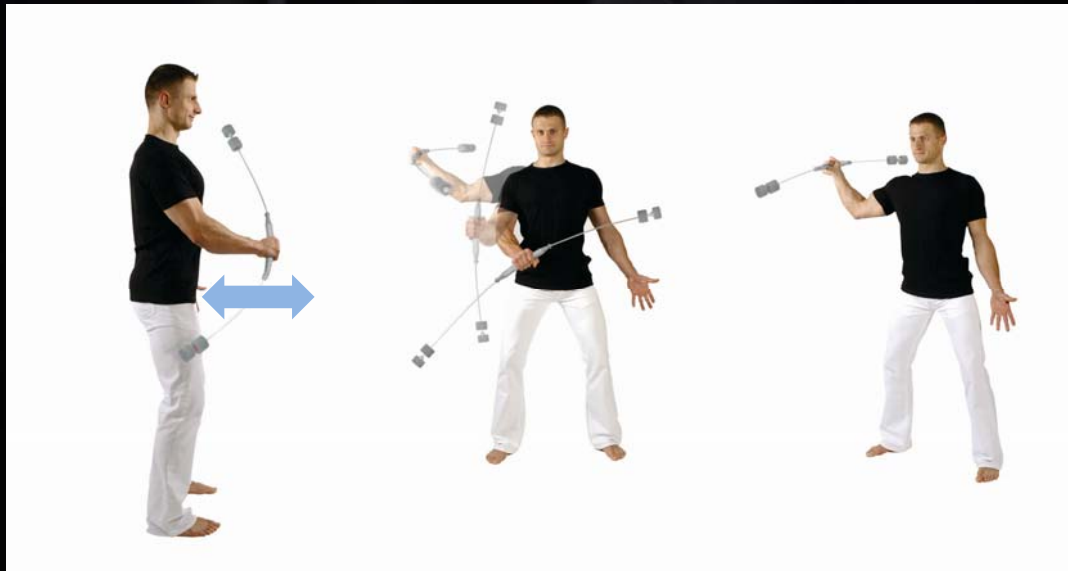
Pause ca. 30 Sekunden

Wahrnehmung

mittlere kontinuierliche an- und abschwelende Anspannung besonders der unteren Rückenmuskulatur

Das 5-Minuten-Programm

ÜBUNG 3



BIOSWING 150.4

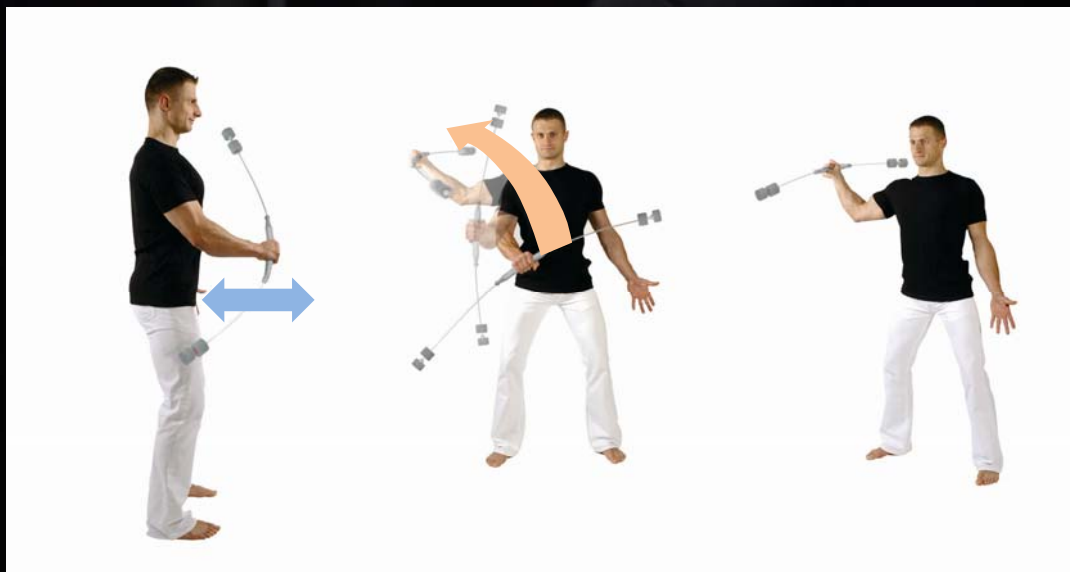
Anschwingen

Schwingen Sie den Bioswing kurz und intensiv an!

Die Impulsübertragung erfolgt durch Vor- und Zurückbewegung der Hand

Das 5-Minuten-Programm

ÜBUNG 3



— BIOSWING 150.4
— Arm

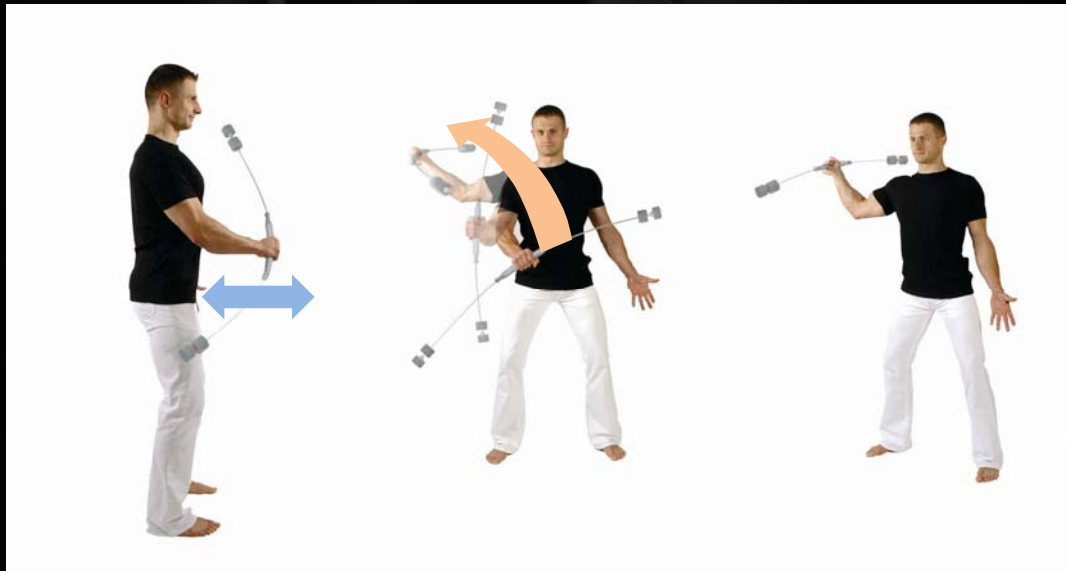
Position 1:

einhandige Fassart
Hand greift auf Bauchnabelhöhe den Bioswing-Stab
Handrücken zeigt nach oben-außen
Ellenbogen nur leicht beugen

durch halbkreisförmige Bewegung des Armes von Position 1 in Position 2
wechseln

Das 5-Minuten-Programm

ÜBUNG 3



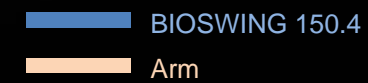
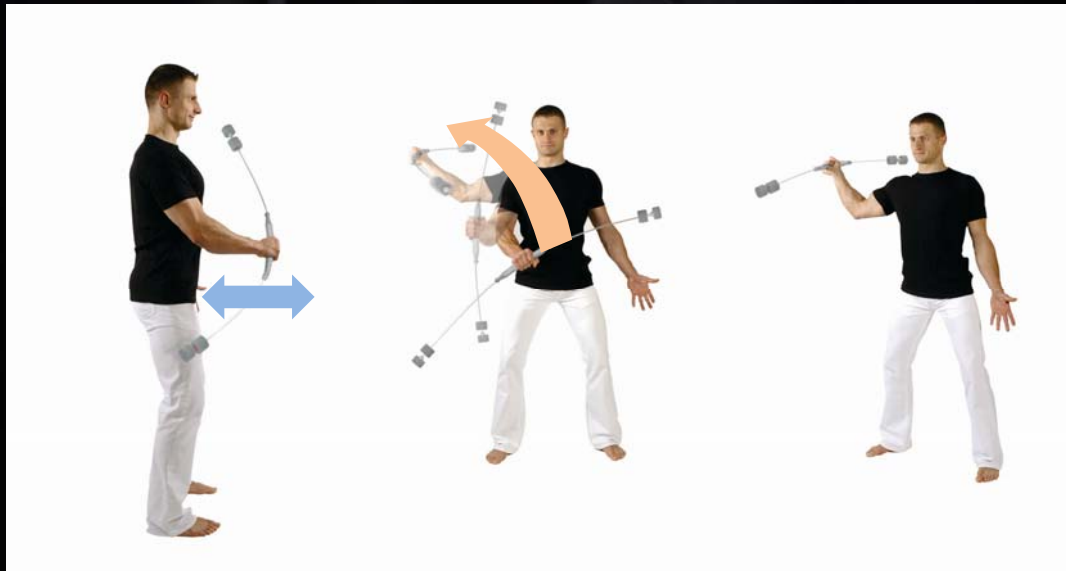
durch halbkreisförmige Bewegung des Armes von Position 1 in Position 2 wechseln

Position 2:
Ellenbogen 90° gebeugt

durch halbkreisförmige Bewegung des Armes von Position 2 in Position 3 wechseln

Das 5-Minuten-Programm

ÜBUNG 3



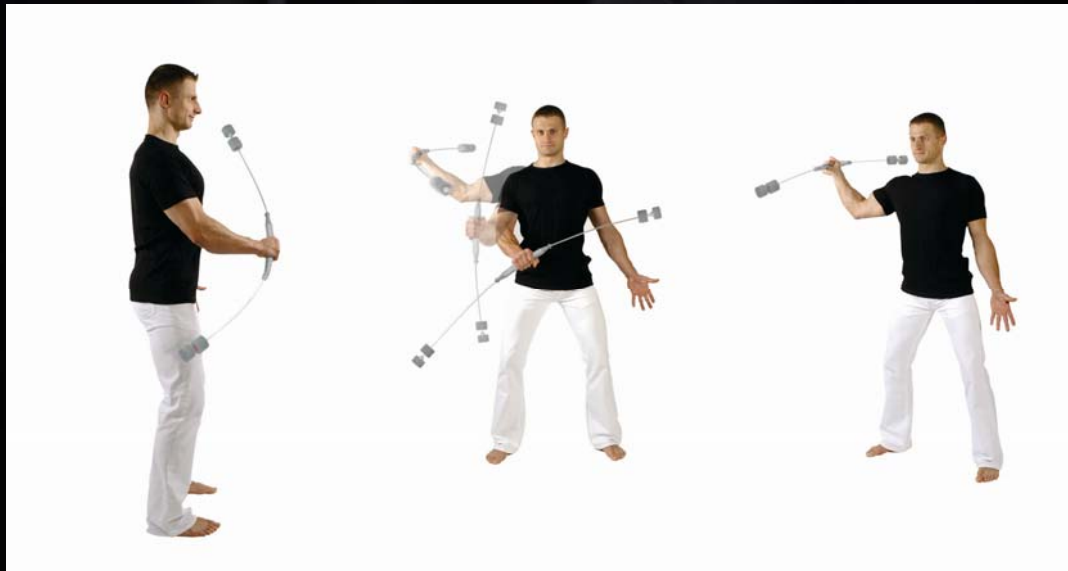
durch halbkreisförmige Bewegung des Armes von Position 2 in Position 3 wechseln

Position 3:

Handrücken zeigt in Endstellung nach unten
Hand und Schulterhöhe befinden sich auf einer Linie

Das 5-Minuten-Programm

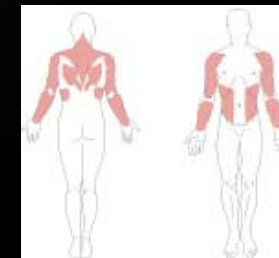
ÜBUNG 3



Trainings-Region

Rumpf
(wirbelsäulenstabilisierend),

Schultergürtel
(schulterblattstabilisierend),



Beachte

Knie „schauen“ nicht über Fußspitzen
Übungsdauer von Position 1 zu Position 3: ca. 15 Sekunden
Schwingamplitude max. 60 cm

Wahrnehmung

mittlere kontinuierliche an- und abschwellige Anspannung der Unterarm und Schulterblattmuskulatur