

Professionelle Übungsanleitung / Professional manual

# Wobblesmart®



**ARTZT**  
*vitality*

Übungsanleitung

# physiotherapeut.de

Noch mehr Übungen und Videos fällig?

Ausbildung oder Seminare gesucht?

Noch näher dran bleiben und keine Hintergrundinfos mehr verpassen?



Klick Dich durch!



[www.youtube.de/artztgmbh](http://www.youtube.de/artztgmbh)



[www.facebook.com/artztgmbh](http://www.facebook.com/artztgmbh)

**Einleitung**..... 4

**Wobblesmart®**..... 4-5  
Material und Eigenschaften  
Handhabung

**Trainingshinweise**..... 6-7

**Übungen**..... 12  
Untere Extremität  
Obere Extremität

**Introduction**..... 8

**Wobblesmart®**..... 8-9  
Material and characteristics  
Handling

**Training tips**..... 10-11

**Exercises**..... 12  
Lower extremities  
Upper extremities and back

## Einleitung

Der Wobblesmart® wird eingesetzt, um Gleichgewicht, Haltung und Koordination zu verbessern. Das Training auf der instabilen Plattform erfordert, Gleichgewicht und eine stabile Haltung aufrecht zu halten. Der Einsatz erfolgt vor allem in der Prävention (Kinder und Senioren), in der Rehabilitation nach Verletzungen und im Sport zur Steigerung der Leistungsfähigkeit.

Untersuchungen belegen, dass ein gezieltes Gleichgewichtstraining die Häufigkeit von Stürzen und Zweitverletzungen reduzieren kann. Mittels höherer Anforderungen an die Haltemuskulatur kann der Gleichgewichtstrainer zudem herkömmlichen Übungen neuen Schwung verleihen.

## Wobblesmart®

### Material und Eigenschaften

Der Wobblesmart® besteht aus Holz und bietet zusätzlich durch seinen Fuß aus Kunststoff und den rutschfesten Oberflächenbelag größtmögliche Sicherheit beim Gleichgewichtstraining. Mit seinen 39 cm Durchmesser können auch Menschen mit größeren Füßen noch beidbeinig auf der Plattform eine stabile Standposition finden. Die Höhe variiert je nach Einstellung der Schwierigkeit zwischen 65 mm (Stufe 1) bis 80 mm (Stufe 6).

Stufe	Instabilität
1	gering
2	moderat
3	stark
4	sehr stark
5	besonders stark
6	extrem stark

### Handhabung

Vor jedem Training sollte überprüft werden, dass der Fuß des Wobblesmart® fest auf dem Untergrund aufliegt und nicht rutscht. Vermeiden Sie ein Training auf rutschigen Böden oder Läufern. Um ein Wegrutschen zu vermeiden, kann der Wobblesmart® auf eine Gymnastikmatte gelegt werden. Diese reduziert jedoch den Schwierigkeitsgrad der Übung.

Personen mit signifikanten Störungen von Gleichgewicht, Haltung oder Sensorik sowie Personen mit vermehrter Fallsucht (bedingt durch Medikamente, Osteoporose, geringe Muskelkraft) sollten nur unter der Anleitung eines Arztes, Physiotherapeuten oder spezialisierten Übungsleiters trainieren.

- » Entfernen Sie scharfkantige oder spitze Gegenstände aus dem Umfeld der Trainingsfläche.
- » Eine regelmäßige Reinigung mit warmen Wasser und Seife wird empfohlen. Verwenden Sie zur Desinfektion das bei ARTZT erhältliche Desinfektions-spray.
- » Das Training kann wahlweise mit Schuhen, barfuß oder auf Socken erfolgen. Wir empfehlen die Nutzung ohne Schuhe.



## Trainingshinweise

Für ein effektives Training zur Steigerung bzw. Verbesserung des Gleichgewichts gehen Sie vom Einfachen zum Schweren:

- » Benutzen Sie einen stabilen, fest stehenden Gegenstand zur Unterstützung der Übung (Halten Sie sich beispielsweise an einer Wand oder einem Schrank fest).
- » Trainieren Sie in der Nähe der Unterstützungsfläche, so dass Sie diese bei Bedarf nutzen können.
- » Trainieren Sie ohne jegliche Unterstützung.

Beginnen Sie Ihr Training mit dem Wobblesmart® zunächst auf der Stufe 1, so dass der Fuß die maximale Auflagefläche bietet und die Instabilität noch gering ist.

Erst wenn Sie sich absolut sicher fühlen, und spürbar die Plattform über eine gesamte Übungsabfolge in Balance halten können, erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad durch das Drehen des Fußes nach rechts.

Die Steigerung der Trainingsintensität sollte auf das individuelle Leistungsniveau abgestimmt werden, damit die Übungen jederzeit sicher und korrekt bei guter Haltung und Koordination ausgeführt werden können.

### Verstellbarer Fuß (Stufe 1-6)



Bei einem gesundheitsorientierten, präventiven Training steht die Verbesserung der allgemeinen Gleichgewichtsfähigkeit im Vordergrund. Zur Erreichung dieses Ziels sollten sich Anfänger aus den nachfolgenden Übungen 6-8 auswählen. Die statischen Gleichgewichtsübungen (Halte-Übungen) sollten 3 Mal 10-30 Sekunden lang gehalten werden. Die dynamischen Übungen (Bewegungsfolgen, Schritte, etc.) sollten in 1-3 Sätzen 10-15 Mal wiederholt werden. Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als SEHR schwer empfunden werden.

Ist eine gewisse Grundlage geschaffen und fällt Ihnen das Training leicht, können Sie das Schwierigkeitsniveau, die Anzahl der Bewegungsfolgen (Sätze) und die Trainingshäufigkeit erhöhen. Grundsätzlich ist folgendes zu beachten:

- » Korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Bewegungskontrolle in der Ausgangsstellung, bei der Durchführung sowie am Ende der Bewegung.
- » Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- » Legen Sie zwischen den Halteübungen kurze Pausen ein oder wechseln Sie die Seite. Sie können auch die dynamischen und statischen Übungen im Wechsel ausführen.
- » Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.
- » IMMER die rechte und linke Körperseite trainieren, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.

## Introduction

The Wobblesmart® is used to improve balance, posture, and coordination. Training on the unstable platform requires balance and a strong posture. It is mainly used in prevention (children and seniors), in rehabilitation after an injury, and in sports in order to enhance performance.

Studies prove that targeted balance training can reduce the frequency of falls and secondary injuries. Due to higher demands placed on supporting muscles, the balance trainer can also improve your performance with conventional exercises.

## Wobblesmart®

### Materials and characteristics

The Wobblesmart® consists of wood and offers maximum safety for balance training due to its plastic foot and non-slipping surface area. Even people with bigger feet can stand two-legged on the 39 cm diameter platform and find a stable stance. The height respectively difficulty can be adjusted between 65 mm (level 1) and 80 mm (level 6).

Level	Instability
1	low
2	moderate
3	strong
4	very strong
5	special strong
6	extremely strong



### **Precautions**

Every time you train, first verify that the plastic foot of the Wobblesmart® is resting firmly on the surface below it and cannot slide. Avoid training on slippery floors or rugs. The Wobblesmart® may be placed onto a gymnastics mat in order to prevent slipping. However, this does decrease the level of difficulty for exercises. Persons suffering from pronounced balance, posture, or sensory disturbances and persons with high risk of falls (caused by medications, osteoporosis, or reduced muscle strength) should only train under the instruction of a physician, physiotherapist, or specialised trainer.



- » Remove sharp or pointed objects from the immediate vicinity of the training area.
- » Regular cleaning with warm water and soap is recommended. For disinfectant use the ARTZT disinfectant spray.
- » The training can either be performed with shoes, bare-foot or with socks. We recommend the usage without shoes.

## Training tips

For effective training to improve and enhance your balance, progress from basic to advanced exercises:

- » Use a sturdy, fixed object for support while performing the exercises (for example, you can hold on to a wall or a sturdy chair).
- » Train close to the chosen support object so that you can hold yourself up if necessary.
- » Progress to train without any support at all.

Start the training with Wobblesmart® on level 1, so that the plastic foot offers the maximum contact face to the floor whilst the instability is low.

Not before feeling absolutely confident and being able to hold the balance during a complete exercise sequence, you may increase the level of difficulty by rotating the foot clockwise.

The increase in training intensity should be tailored to individual performance so that the exercises are always performed safely, correctly, and with good posture and coordination.

### Adjustable foot (Level 1-6)



Health-oriented, preventive training focuses on the improvement of the general sense of balance. Beginners should select 6 to 8 of the following exercises in order to achieve this goal. Static balance exercises (exercises without movement) should be held 3 times for 10-30 seconds at a time. Dynamic exercises (motion sequences, stepping, etc.) should be repeated 10-15 times in 1-3 sets. You should never experience EXTREMELY heavy strain while training. Once you have established a foundation and the exercises come easily, you can increase the level of difficulty, number of repetitions (sets), and training frequency. Please observe the following principles:

- » Maintain correct posture and conduct movements in a slow, controlled manner in the initial position, during the exercise, and at the end.
- » Training should be pain-free. Take a break if an exercise becomes painful. You should consult a healthcare provider if pain occurs repeatedly.
- » Take short breaks or change sides between static exercises. You may also alternate between dynamic and static exercises.
- » Examine each exercise in detail and visualise the process.
- » ALWAYS exercise both the right and left side of the body even when the illustration only shows one side.

## Übung - Untere Extremität | Exercises for the lower extremities

### Zwei-Bein-Stand | Two-legged stance

#### Kopf drehen | Rotate head



**A**

Stellen Sie sich auf den Wobblesmart® und finden Sie eine stabile Position (ohne zu wackeln).

Stand on the Wobblesmart® and find a stable position (without wobbling).



**B**

Nun drehen Sie den Kopf langsam nach rechts und über die Mitte nach links.

Rotate your head slowly rightwards and then leftwards.

**Zwei-Bein-Stand | Two-legged stance**  
**Augen zu | Closed eyes**



**A**

Finden Sie eine stabile Standposition und schließen Sie die Augen.

Find a stable position and close your eyes.

## Zwei-Bein-Stand | Two-legged stance

### Bein heben | Leg lift



**A**

Stellen Sie sich auf den Wobblemart® und finden Sie eine stabile Position.

Stand on the Wobblemart® and find a stable position.



**B**

Heben Sie das rechte Bein nach vorne an und gehen Sie wieder in die Ausgangsposition. Bein wechseln.

Raise your right leg to the front and return to the initial position. Alternate leg.



**C**

Verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein und heben Sie die linke Ferse nach hinten an. Finden Sie eine stabile Position. Bein wechseln.

Shift your weight to the right leg and lift the left heel backwards. Find a stable position. Alternate leg.

**Zwei-Bein-Stand | Two-legged stance**  
**Kniebeuge | Squat**



**A**

Finden Sie eine stabile Standposition. Die Blickrichtung geht geradeaus.

Find a stable stance. Keep your gaze directed ahead.



**B**

Führen Sie eine Kniebeuge aus und bewegen Sie dabei die Arme gesreckt nach vorne. Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition.

Bend your knees to a squat while moving your extended arms to the front. Now slowly return to the initial position.



**Zwei-Bein-Stand | Two-legged stance**  
**Fuß nach links/nach rechts | Foot leftwards/ rightwards**



**A**

Stellen Sie sich auf den Wobblesmart® und finden Sie eine stabile Standposition.

Stand on the Wobblesmart® and find a stable stance.



**B**

Setzen Sie abwechselnd den rechten und linken Fuß seitlich ab, wobei nur die Zehen den Boden berühren. Gehen Sie dabei immer über die Mittelposition.

Alternately step down with the left and right foot, with only your toes touching the ground. Always resume the centred position in between steps.

**Ein-Bein-Stand | One-legged stance**  
**Bein- und Armbewegungen | Leg and arm movements**



**A**

Stand hinter dem Wobblesmart®. Steigen Sie vorsichtig mit einem Fuß auf den Wobblesmart® und finden Sie eine stabile Position. Bein wechseln. Gelingt ihnen die Übung gut, können die Arme zusätzlich nach vorne-oben angehoben werden.

Stance behind the Wobblesmart®. Step carefully with one foot on the Wobblesmart® and find a stable position. Alternate legs. If you are able to complete this exercise easily you can lift the arms additionally forward and up.



**B**

Steigen Sie vorsichtig mit einem Fuß auf den Wobblesmart® und finden Sie eine stabile Position. Führen Sie das freie Bein angewinkelt zur Seite. Die Arme werden dabei aus der Vorhalte leicht nach hinten bewegt. Bein wechseln.

Step carefully on the Wobblesmart® with one foot and find a stable position. Move the free leg with flexed knee to the side. Move your arms back slightly from their forward position. Alternate leg.



**A**

Stand seitlich neben dem Wobblesmart®. Steigen Sie vorsichtig mit einem Fuß auf den Wobblesmart® heben Sie den anderen Fuß vom Boden ab. Finden Sie eine stabile Position.

Stance on the side next to the Wobblesmart®. Step carefully with one foot on the Wobblesmart® and lift the other foot from the ground. Find a stable position.



**B**

Wie bei A, aber führen Sie aus der Gleichgewichtsposition den freien Fuß an das Knie des Standbeins. Die Arme sind seitlich angewinkelt. Halten Sie die Position. Bein wechseln.

Just like A, but now move the free foot to the knee of the opposite leg. The arms are slightly bent. Keep the position. Alternate leg.

**Ein-Bein-Stand | One-legged stance**  
**Band aufheben | Lift band**



**A**

Heben Sie im Einbein-Stand mit dem Spielbein einen Gegenstand (z.B. ein Handtuch oder ARTZT vitality® Latexfree Übungsband) vom Boden auf und legen Sie ihn wieder ab.

While standing one-legged on the Wobblesmart®, lift an object (e.g. a towel or ARTZT vitality® Latexfree exercise band) from the ground and then put it back.

**Übungen – obere Extremität | Exercises – upper extremities**  
**Liegestütz „light“ | Push-up “light”**



**A**

Gehen Sie in die Liegestützposition mit abgelegten Knien.

Get into the push-up position whereas the knees work as points of support.



**B**

Führen Sie die Liegestütze aus indem Sie die Arme beugen und wieder strecken. Versuchen Sie den Wobblesmart® dabei stabil zu halten (mittlere Position).

Perform a push-up by bending and extending your elbows and keeping them close to your trunk, while trying to stabilize the Wobblesmart®.



**A**

Gehen Sie in die Liegestützposition mit ausgestreckten Beinen. Führen Sie die Liegestütze aus.

Get into the push-up position with extended legs. Perform the push-ups.

# UPGRADE YOUR VITALITY!

**ARTZT**  
vitality

## Produktprogramm ARTZT vitality® | Product range ARTZT vitality® Medical Fitness - Made in Germany



Bioswing®



Kinesiologisches Tape  
Menstruationsbeschwerden  
Kinesiologic Tapes  
Menstrual Complaints



Kinesiologisches Tape Nacken  
Kinesiologic Tapes Neck Pain



Kinesiologisches Tape  
Rückenbeschwerden  
Kinesiologic Tapes  
Back Pain



Kinesiologisches Tape  
LWS-Beschwerden  
Kinesiologic Tapes  
Lumbar Spine Complaints



Fitness-Ball



Latexfree  
2.5m / 6.0m / 25.0m



Massage-Ball  
Massage Ball



Stabilitätstrainer  
Stability Trainer



aeroSling®



Akupressurmatte  
Acupressure matt



Wobblersmart®



Übungsmatte  
Exercise Mat



Mini-Stabilitätstrainer  
Mini Stability Trainers



Massage-Roller  
Massage Roll



Akupressurband  
Acupressure band

Made in   
**GERMANY**

## Herausgeber / publisher:

Ludwig Artzt GmbH  
Schiesheck 5 · 65599 Dornburg Germany  
fon: +49 (0) 64 36 / 944 930  
info@artzt.eu · www.artzt.eu

## Autoren:

Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin  
Florian Schmetz, Dipl. Sportwiss.



## Lust auf Weiterbildung?

Das ARTZT Institut hat sich in Deutschland mit einem qualifizierten Team aus Trainingsexperten, Therapeuten und Sportwissenschaftlern auf In-House-Fortbildungen spezialisiert. Ausgewählte Trainer des Teams besuchen therapeutische Einrichtungen, Wellness-, Sport- und Fitnesscenter und schulen Fachkräfte vor Ort. Aktuelle Themen und Trend-Produkte, die sich besonderer Beliebtheit erfreuen, sind z.B.:

- **Flowin® Personal Training**
- **Gymstick™ Health**
- **BOSU® Balance Training**

Natürlich gestalten wir die Fortbildung ganz nach Ihren individuellen Wünschen und stimmen Thema und Inhalt mit Ihnen ab.

Kontakt:  
[institut@artzt.eu](mailto:institut@artzt.eu)



# UPGRADE YOUR VITALITY!



Ihr Fachhändler / Your dealer:

 **Ludwig Artzt GmbH**

Schiesheck 5  
65599 Dornburg  
Germany

fon: +49 (0) 64 36 / 94 49 - 30

fax: +49 (0) 64 36 / 94 49 - 333

[www.artzt.eu](http://www.artzt.eu)

[www.facebook.com/artztgmbh](http://www.facebook.com/artztgmbh)

[info@artzt.eu](mailto:info@artzt.eu)

ARTZT vitality® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Ludwig Artzt GmbH. Unerlaubter Gebrauch wird strafrechtlich verfolgt.  
© 2009 Ludwig Artzt GmbH. Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.

ARTZT vitality® is a registered trademark of Ludwig Artzt GmbH. Unauthorized use is strictly prohibited.  
© 2009 Ludwig Artzt GmbH. All rights reserved. Printed in Germany.

