

MOTORIKPARK® BRAUNAU



4

BEWEGTES SITZEN

AUFGABE

- Einnehmen einer ruhigen Sitz- oder Liegeposition auf dem Gerät
- Erfühlen der Schwingungen, bewusstes Reduzieren und moderates Verstärken der Schwingungen
- Entspannen und Ausrasten

VARIANTEN

- Unterschiedliche Sitz- und Liegepositionen
- Ausruhen und Dösen mit geschlossenen Augen

TRAININGSEFFEKTE

- Psychische Regeneration
- Koordination (Gleichgewicht, Vestibular-System)
- Kräftigung der stabilisierenden Rumpf-Muskulatur

SICHERHEITSHINWEISE

- Vorsichtiges Niedersetzen/Hinlegen
- Kein bewusstes Schwingen mit großen Amplituden
- Andere Nutzer dürfen nicht vom Gerät gestoßen werden
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benützt werden!

Braunau am Inn