

Unsere Nummer 13, Markus Katzer, nimmt zusammen mit den „sense product“-GF Thomas Kogler und Marco Valenza „sense wave“ unter die Lupe.



Foto: SK Rapid

Einzigartiges Gleichgewichtstraining für Jedermann

Das Gleichgewicht zu trainieren ist für Profi- als auch für Breitensport extrem wichtig – egal ob nach Verletzung oder generell zum Trainieren! Ab Anfang Juni unterstützt das innovative Trainingsgerät „sense wave“ der Firma „sense product“ den SK Rapid.

Längere Zeit auf einem Bein stehen, bereitet vielen Menschen heutzutage bereits Probleme. Meist durch falsche Ernährung, mangelnde Bewegung oder falsches Training von Muskeln verursacht, gerät der Gleichgewichtssinn bei vielen Menschen ins Hintertreffen. Durch ein neues Produkt unseres Kooperationspartners „sense product“, ist es nun möglich schon ab einer Minute Training (bei zwei bis drei Einheiten pro Woche) nicht nur das Gleichgewicht sondern auch die Tiefenmuskulatur zu stärken.

Das Trainingsgerät „sense wave“, ausgestattet mit der modernsten Technologie, besteht aus einer Grundplatte (mit und ohne Schaumstoff) sowie einer Kippplatte, die auf einem Luftkissen „schwebt“ und versucht auf 3 verschiedenen Ebenen den Gleichgewichtssinn sowie die Muskulatur zu kräftigen: auf einer statischen (vor- und rückwärts, links und rechts, seitwärts), dynami-

schen sowie indifferenten Ebene. Jede Trainingssituation kann auf einem Bildschirm verfolgt werden.

Je länger auf „sense wave“ trainiert wird desto weniger muss die Person „mitdenken“. Das Gehirn wird Schritt für Schritt „automatisiert“, d.h. die momentane Situationslage wird direkt ohne nachzudenken – übernommen und vom Körper korrigiert. Das Gerät ist für jeden Menschen von Nutzen, da es von Profis als auch Breitensportlern, Kinder & Jugendlichen oder zur Unfallprävention von älteren Menschen angewendet werden kann.

Ab Ende Juni/Anfang Juli wird „sense wave“ beim SK Rapid zum Einsatz kommen. Sportdirektor Alfred Hörtnagl dazu: „Wir sind sehr froh, dass sense wave bei uns zum Einsatz kommt. Damit haben wir eine weitere, innovative Trainingsmöglichkeit, die man in der Rehabilitation und in den Bereichen Gleichge-

wicht und Koordination zur Anwendung bringen kann. Im täglichen Training und in der Prävention wird das Gerät dabei natürlich auch verwendet werden.“

Auch unsere Nummer 9, Stefan Maihofer, kennt das Gerät bereits aus dem Nationalteam und ist begeistert: „Sense wave ist ein wirklich tolles Trainingsgerät. Ich kann damit echte Spielsituationen simulieren und so mein Kopfballspiel aber auch mein Gleichgewicht verbessern. Nachdem ich das Gerät aus dem Nationalteam kenne, freue ich mich sehr, dass es beim SK Rapid zum Einsatz kommt!“

„sense wave“

- Gewicht 103 kg ■ Maße: 150 x 85 x 140cm
- ON Board Computer ■ Schwebhöhe: 30mm
- Luftspalt: 0,2mm ■ Training durch Chipkarte
- Bis 135kg belastbar (medizinisch)
- USB Anschluss und Anschluss für PC
- IST / SOLL Auswertung
- Stromversorgung 230V ■ 12V Monitor