

Balance Board

Bei Nanea kannst du auf dem Balance Board trainieren! Wir setzen das Board in regulären Pilates Lektionen ein. Du bist aber frei, dir jederzeit ein Board zu schnappen und dein Training darauf zu machen, wenn dir danach ist.



Das instabile Balance Board eröffnet dir eine ganz neue Trainings-Dimension: Die tief liegende, stabilisierende Muskulatur wird noch intensiver aktiviert und trainiert und sorgt so für eine verbesserte Gelenkstabilität, mehr Körperspannung und eine aufrechtere Haltung.

Das Training verlangt eine intensive Körperkontrolle und Konzentration und führt dazu, dass du während den Übungen ganz bei dir selbst bist und es auch bleibst. Die Tiefensensibilität und damit die (Fein-)Motorik werden gefördert, da der Körper ständig auf die willkürliche Bewegung des Boards reagieren muss.

Training auf dem Balance Board macht richtig Spass, da Übungen, die du bereits problemlos meisterst, plötzlich zur Challenge werden! Auch als Ergänzung zu anderen Sportarten, bei denen Balance gefragt ist, ist das Training auf dem Balance Board perfekt: Velofahren, Skifahren, Snowboarden, SUP, Surfen etc.

Probier's aus! Du wirst erstaunt sein, wie aufrecht, stabil und von innen heraus aufgerichtet du nach dem Training das Studio verlässt.