



# Balance Twister

Art. 631-27

Der Balance Twister lädt zunächst zum Experimentieren ein. Von der Logik her stellt man sich mit beiden Füßen darauf: mit Schuhen, Socken, Barfuß – was ist am besten? Auch mit dem Po und auf dem Bauch lässt sich der Balance Twister toll drehen. Die Fußflächen sind genoppt und unterschiedlich hoch. Schnell wird jeder erkennen, dass Barfuß die beste Möglichkeit bietet, die Fußreflexe durch die Erhebungen zu stimulieren. An den Fußsohlen liegen viele verschiedene Reflexpunkte, die bei Massagen stimuliert werden. Jeder Punkt stimuliert ein anderes Körperteil, so dass durch die Füße der gesamte Körper angesprochen wird. Das wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus! Kleine Kinder haben noch „speckige“ Füße (Babyspeck), sodass sie die Erhebungen kaum wahrnehmen. Je älter das Kind ist (ab dem Grundschulalter), desto geeigneter ist die Fußreflexmassage mit dem Balance Twister.

Natürlich ist er auch für Erwachsene empfehlenswert und besonders wertvoll im Therapiebereich. Ganz stark wird mit dem Balance Twister der Gleichgewichtssinn angesprochen und gefördert. Es ist nicht einfach, sofort das Gleichgewicht zu halten. Wir empfehlen, dem Kind dabei gegenüber zu stehen und es an beiden Händen festzuhalten oder bei älteren Kindern und Erwachsenen den Balance Twister so zu stellen, dass ein Schrank, Tisch o. ä. schnell greifbar ist. Je öfter geübt wird, desto sicherer wird der Stand und die Bewegungen darauf. Die Arme können perfekt genutzt werden, um den eigenen Körper im Lot zu halten.

Anfangs wird jeder den Blick Richtung Boden senken und nicht wirklich gerade stehen. Das ist jedoch nur durch die Unsicherheit bedingt und wird sich im weiteren Umgang mit dem Balance Twister schnell einstellen. Es sollte darauf geachtet werden, dass von mal zu mal eine korrekte Körperhaltung gegeben ist. Zusätzlich stellt der Balance Twister eine starke Konzentrationsübung dar. Man muss dabei sehr ruhig und konzentriert bleiben und sich im Raum wahrnehmen können. Wer sich nicht konzentriert, fällt herunter. Deshalb bitte das SportFit-Gerät in ruhigen Momenten benutzen und äußere plötzliche Einflussfaktoren vermeiden. Kinder lernen sehr schnell mit dem Balance Twister umzugehen. Eher als Erwachsene verlieren sie die Scheu vor dem Gerät und trauen sich mehr zu. Es ist immer sinnvoll jemanden in der Nähe zu haben, der dem Kind notfalls die Hand reichen kann. Idee: Das Balance Twister Set 4 beinhaltet vier Balance Twister. Geübte können zu zweit, zu dritt, sogar zu viert aufsteigen und sich gegenseitig festhalten. Gegenüber oder im Kreis angeordnet – ausprobieren und lostwisten.



Achtung! Der Balance-Twister darf nicht geworfen werden, da dadurch die Kugellager beschädigt werden können.

