

# So trainieren Sie mit EQUIFit



# EQUIFit<sup>®</sup>

## TRAINING AUS VIER GRUNDÜBUNGEN



### Einschalten

Zum Einschalten wird der **Taster am unteren Ende der linken Ohrmuschel** betätigt. Die LEDs blinken abwechselnd rot und grün, dann dauerhaft grün.



### Richtig herum (R/L) aufsetzen



### Audioguide/Sprachansage

Jede Übung wird zunächst durch einfache Sprachansagen erklärt. Führen Sie diese wie beschrieben aus.



### Start/Beginn der Übungen

EQUIFit stellt sich nun auf Ihre Haltung ein. Stehen Sie ruhig, aufrecht und schauen Sie geradeaus. Sobald sich EQUIFit auf Sie eingestellt hat (ermittelte Nullhaltung), ertönen **2 tiefe und 1 längerer hoher Ton**.



### Biofeedback-Signal während der Übung

Versuchen Sie, die ermittelte Nullhaltung zu halten. Bei Abweichungen nach links oder rechts ertönt ein Wasserplätschern aus der Richtung, in die Sie sich von der Nulllage entfernen. Je weiter Sie sich in eine Richtung neigen, desto lauter wird das Biofeedback. Bewegen Sie sich von dem Geräusch weg, um wieder in die Ausgangshaltung zurück zu gelangen.



Zur Vermeidung eines Sturzes ertönt ein **Warnton**, wenn Sie sich zu weit in eine Richtung neigen. Kehren Sie bei Erklingen dieses Tones umgehend in die Ausgangslage zurück.

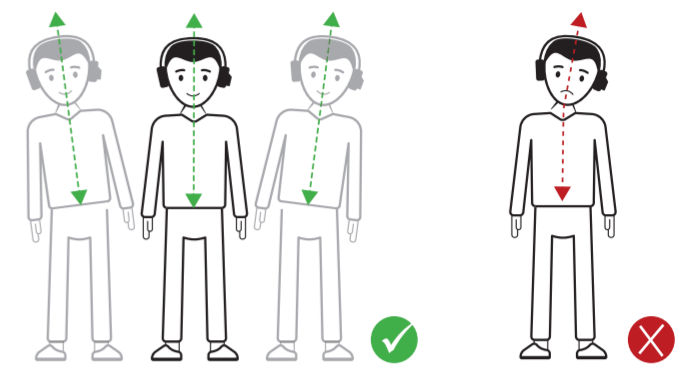


### Trainingsdauer

Jede Übung dauert **30 Sekunden**. Insgesamt sollte das Training ca. **10 Minuten** nicht überschreiten. Dafür kann ein Übungszyklus bis zu **3 x täglich** wiederholt werden.

## Grundsätzliches

Neigen Sie bei den Bewegungen Oberkörper und Kopf immer **als Einheit in einer Linie**. Bewegen Sie den Kopf nicht unabhängig vom Rumpf.

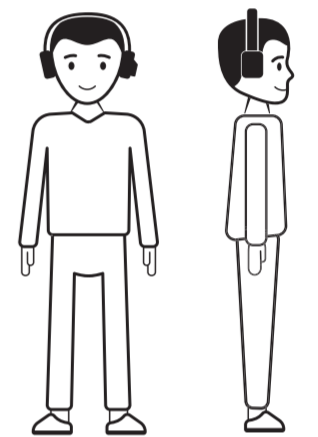


Trainieren Sie nur, wenn Sie die Grundposition »stehen mit offenen Augen« sicher ohne Hilfsmittel einnehmen können. Zur Verringerung des Sturzrisikos sollte die Anwendung nur unter Zuhilfenahme einer geeigneten Stützvorrichtung (fester Halt an Handgriff oder Tisch) erfolgen.

### Übung 1

#### Aufrecht stehen mit geöffneten Augen

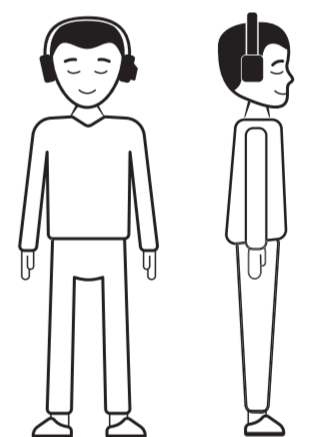
Dies ist die einfachste Übung. Stehen Sie entspannt, lassen Sie die Arme einfach seitlich am Körper herabhängen. Halten Sie den Kopf gerade und atmen Sie ruhig.



### Übung 2

#### Aufrecht stehen mit geschlossenen Augen

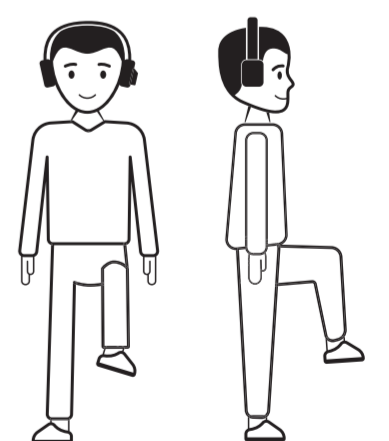
Durch die fehlenden Seheindrücke kommt es hier bei vielen Benutzern bereits zu stärkeren Schwankbewegungen. Bitte beachten Sie unbedingt die Sicherheitshinweise! Stehen Sie entspannt, lassen Sie die Arme einfach seitlich am Körper herabhängen. Halten Sie den Kopf gerade und atmen Sie ruhig.



### Übung 3

#### Auf der Stelle gehen mit geöffneten Augen

Heben Sie die Beine abwechselnd langsam vom Boden. Je höher, desto schwieriger. Im Idealfall bildet der Oberschenkel mit Ihrem Oberkörper einen rechten Winkel (90°). Um diese Übung erfolgreich zu meistern ist es wichtig, dass Sie die Schritte **ruhig und fließend** ausführen. Sie sollten nicht schwungvoll auf der Stelle marschieren. Lassen Sie sich Zeit, die Anzahl der Schritte spielt für den Erfolg keine Rolle. Stehen Sie entspannt, halten Sie den Kopf gerade und atmen Sie ruhig. Lassen Sie die Arme einfach seitlich am Körper herabhängen.



### Übung 4

#### Auf der Stelle gehen mit geschlossenen Augen

Durch die fehlenden Seheindrücke kommt es hier bei vielen Benutzern bereits zu stärkeren Schwankbewegungen. Bitte beachten Sie unbedingt die Sicherheitshinweise! Beachten Sie die Hinweise aus Übung 3. Mit ruhigen, fließenden Bewegungen werden Sie auch diese Übung in einiger Zeit meistern.

