



kybun®  
swiss made

kyBouncer®

**Erlebe das Gleichgewicht  
zwischen Kraft und Balance**

kybun®  
swiss made

# ERLEBE DAS GLEICHGEWICHT ZWISCHEN KRAFT & BALANCE

DER kyBOUNDER IST DIE ERSTE GESUNDHEITSMATTE, DIE AUFGRUND DER RÜCKFEDERNDEN EIGENSCHAFT DES INNOVATIVEN PU-MATERIALS, SOWOHL ZUR KRÄFTIGUNG ALS AUCH IN THERAPIE UND REHABILITATION EINGESETZT WERDEN KANN.

Der weiche, gesunde Untergrund des kyBouncer bietet auch bei langem Stehen höchsten Komfort, aktiviert die Muskeln, regt die Durchblutung des Gewebes an und entlastet die Gelenke.

Der Trainingseffekt wird durch die elastisch federnde Struktur der Matte erreicht, die eine permanente, leichte Aktivität der Stand- und Haltungsmuskulatur notwendig macht, um Balance und Körperhaltung zu wahren. Damit ist der kyBouncer nicht nur die wirksamste, sondern auch die einfachste und angenehmste Form von Fitnessstraining zuhause oder am Arbeitsplatz.



# DER kyBOUNDER IM DETAIL

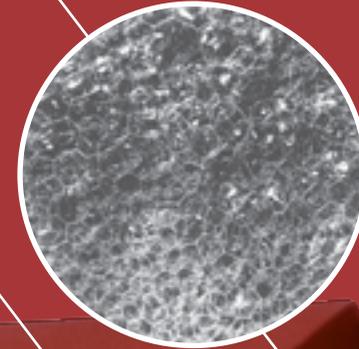
DIE SPEZIELLEN EIGENSCHAFTEN DES kyBOUNDER ERMÖGLICHEN ES, AUCH MEHRERE STUNDEN LANG ANGENEHM UND FEDERLEICHT ZU STEHEN.

Der kyBouncer ist die innovative Erfindung von MBT-Gründer Karl Müller. Die Matte macht Ihren Alltag dynamischer, gesünder und integriert Training und Therapie in den Alltag – ganz ohne zusätzlichen Zeitaufwand.

Während sich eine herkömmliche PVC-Matte nur an der Oberfläche weich anfühlt, sinkt auf dem kyBouncer der Fuß tief und weich ein. Die Poren des speziell entwickelten PU-Materials richten sich schnell wieder auf und lassen den Fuß sanft zurückfedern.

Das Material des kyBouncer basiert auf hochwertigem Mehrkomponenten-PU. Dadurch ist selbst bei intensivem Gebrauch eine lange Haltbarkeit gewährleistet.

Abnehmbarer,  
waschbarer Bezug.



Der kyBouncer ist ein patentiertes Schweizer Qualitätsprodukt.



# WIRKUNGEN

DER kyBOUNDER ERMÖGLICHT ES AUF EINFACHE WEISE,  
MEHR BEWEGUNG IN DEN ALLTAG ZU INTEGRIEREN.

## ERGEBNISSE

STÄRKT DIE STABILISIERENDE MUSKULATUR  
VERBESSERT KÖRPERHALTUNG + GLEICHGEWICHT  
INTENSIVIERT DIE BEINVENEN-PUMPE  
LOCKERT DIE RÜCKENMUSKULATUR  
STEIGERT KONZENTRATION UND AUFMERKSAMKEIT  
TRAINIERT UND HÄLT FIT

VON ÄRZTEN, PHYSIOTHERAPEUTEN UND TRAINERN EMPFOHLEN

# THERAPIE

## STÄRKT DIE STABILISIERENDE MUSKULATUR

„Mit der kybun-Matte haben wir bei Gleichgewichtsmessungen den höchsten Grad an Instabilität im Vergleich zu anderen Therapiematten gefunden. Es ist daher davon auszugehen, dass ein Stabilisationstraining auf dem kyBouncer einen höheren Trainingseffekt auf die dynamische Stabilisation der Wirbelsäule hat und somit einen hohen primär- und sekundärpräventiven Effekt bei der Vermeidung von Rückenschmerzen bewirken sollte.“

Prim. Univ. Doz. Dr. Thomas Bochdansky, Leiter Abteilung für  
Physikalische Medizin und Rehabilitation am LKH Feldkirch / Rankweil

„Auf Empfehlung meines Physiotherapeuten habe ich sofort nach dem Bändereinriss mit Bewegungsübungen und einem konsequenten Muskeltraining begonnen. Der weich federnde, labile Untergrund, den der kyBouncer bietet, hat die Therapie optimal unterstützt und ein relativ schmerzfreies Training ermöglicht. Bereits nach einer Woche war ich wieder fit!“

Patricia Kaiser, Model, Leichtathletin, Personal Trainerin

„Der kyBouncer hat sich als einfache und effiziente Therapiemaßnahme bei Fußbeschwerden, Knie- und Hüftbeschwerden und vor allem auch bei tiefen Rückenschmerzen bewährt. Nach meinen Erfahrungen sollte der kyBouncer auch im Rahmen des Gesundheitssports oder auch im Alltag zur Prophylaxe von Beschwerden am Bewegungsapparat Anwendung finden.“

Dr. Lukas Trimmel, Facharzt für Physikalische Medizin u. Rehabilitation,  
Osteopath



# SCHULE



## STEIGERT DIE KONZENTRATION UND AUFMERKSAMKEIT

„Ich finde das eine super Sache, vor allem weil man auch die kleinen Muskeln bei den Füßen spürt.“

„Am Anfang dachte ich es sei anstrengend, doch es ist total entspannend und locker!“

„Ich finde es genial und bequem. Ich kann mich gut konzentrieren und auch mal ume-gumpe (rumhüpfen)!“

„Man kann besser Stehen und muss nicht immer sitzen, man bekommt keine Rückenschmerzen!“

*Schülermeinungen*

„Durch die Matten werden Muskeln laufend stimuliert und aktiviert. Es ist immer eine Bewegung vorhanden und man kann nicht ganz ruhig stehen.“

*Erich Rüdissler, Schularzt Volksschule Höchst*

Nach einmonatigem Einsatz im täglichen Unterricht, kann ich sagen, dass die Kybun – Matten bei allen Kindern dank ihrer starken Elastizität sehr beliebt sind. Wir verwenden sie beim mündlichen Üben, für rhythmisch-musikalische Übungen und für sportliches Training. Die Kinder spüren nebst dem energetischen Ausgleich in Beinen und Füßen auch eine deutliche Aktivierung der mentalen Kräfte.

*Samuel Weber, Merkmal!@-Schule*



# SPORT

## STÄRKT DIE STABILISIERENDE MUSKULATUR

„Durch regelmäßiges Üben mit dem kyBouncer kann sich die Rumpfstabilität um ein Vielfaches verbessern und die Beweglichkeit sowie Kontrolle beim Schlagen erhöhen. Ohne Rumpfstabilität und Balance beim Timing kein besseres Handicap!“

*Steve Anders, Diplom Golf Professional, Mitglied der PGA von Deutschland*



„Ich nutze den kyBouncer vor dem Spiel um schnellere Koordinationsübungen zu machen, da es anstrengender ist und mehrere Muskelgruppen aktiviert.“

*Marcel Jansen, HSV / Nationalspieler Deutschland*



„Es entlastet die Muskulatur und befreit die Gelenke, der Rückfedereffekt des kyBouncer ist gut für mich und ich freue mich immer auf das Training mit kybun“

*Collin Benjamin, HSV / Nationalspieler Namibia*



# HOME



## TRAINIERT UND HÄLT DICH FIT

„Geniale Erfindung! Das Stehen wird zu einem Vergnügen!“

Nora

„Der kyBouncer hat sehr gut gegen meine Nacken- und Rückenschmerzen geholfen.“ Sabine

„Der kyBouncer trainiert und strafft meine Muskulatur. Ich liebe es einfach, auf dem kyBouncer zu trainieren!“ Chris

„Der kyBouncer hat mir nicht nur geholfen, meinen Körper zu straffen, er hat mir auch geholfen, meine Beckenbodenmuskulatur nach der Geburt wiederzuentdecken.“ Simone



# OFFICE

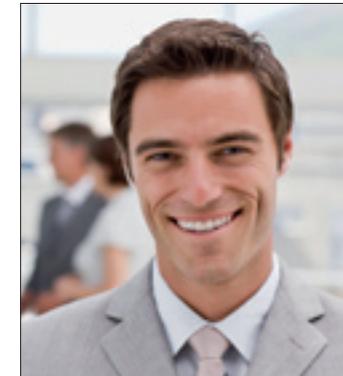
## LOCKERT UND ENTSPANNT DIE RÜCKENMUSKULATUR

„Ich fühle mich sehr wohl auf dem kyBouncer. Ich habe gemerkt, mein Rücken ist stärker geworden. Ich finde wir haben eine sehr gute Entscheidung getroffen, den kyBouncer für unsere Arbeitsplätze anzuschaffen und ich kann das jedem nur empfehlen.“

Godi Bichsel, Administration Creative Software

„Bei der St.Galler Kantonalbank hat das Gesundheitsmanagement einen sehr großen Stellenwert. Gesunde Mitarbeitende fühlen sich nicht nur wohl und fit, sondern sind auch motiviert und leistungsfähig. Ein sehr wichtiges Element bei der betrieblichen Gesundheitsförderung der St.Galler Kantonalbank sind ergonomisch eingerichtete Arbeitsplätze. Diese haben wir mit dem kyBouncer geschaffen.“

Simon Netzle, Mediensprecher St.Galler Kantonalbank



# kyBOUNDER ÜBUNGEN

VERBESSERTEN SIE MIT DIESEN ÜBUNGEN IHRE KRAFT UND BALANCE:

**KOORDINATION**

**MUSKELKRAFT**

**ENTSPANNUNG**

Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Ausschnitt aus unserem umfangreichen Übungsprogramm.

Weitere Übungen finden Sie unter:

[www.kybun.eu](http://www.kybun.eu)

## HINWEIS:

Federn Sie zur Auflockerung der Muskulatur nach jeder Übung 15 Sekunden lang auf dem kyBouncer.

Bei akuten Leiden der Halswirbelsäule (z. B. Schleudertrauma) sollten Sie federnde Übungen vermeiden.



# MUSKELKRAFT- UND BALANCETEST

PRÜFEN SIE HIER IHRE MOMENTANE KRAFT + BALANCE

**FÜR DEN KRAFTTEST** (Streckung) überkreuzen Sie die Arme und legen sie an die Schultern, die Beine sind dabei gestreckt. Neigen Sie sich ausgehend vom Becken nach hinten.



Es gelingt Ihnen kaum den Oberkörper nachhinten zu strecken.



Aus den Augenwinkeln sehen Sie ein wenig die Decke.



Es gelingt Ihnen leicht, die Decke zu sehen.

**FÜR DEN BALANCETEST** sollten Sie ausgeruht sein. Gehen Sie in den Einbeinstand mit leicht angezogenem Bein. Konzentrieren Sie sich auf die Bewegung und die Körperwahrnehmung. Führen Sie den Balancetest erst mit offenen und dann mit geschlossenen Augen durch.



Es fällt Ihnen schwer das Gleichgewicht zu halten.



Es gelingt Ihnen, für eine kurze Zeit das Gleichgewicht mit geschlossenen Augen zu halten.



Es gelingt Ihnen, das Gleichgewicht zu halten, wenn Sie den Kopf in den Nacken legen.

☹️ Sehr grosses Verbesserungspotential

😐 Grosses Verbesserungspotential

😊 Bleiben Sie weiterhin so fit!

# EINBEINSTAND

VERLAGERN SIE AUS EINER GERADEN GRUNDSTELLUNG HERAUS IHR GEWICHT AUF DAS STANDBEIN.

Führen Sie das andere Bein in die jeweils abgebildeten Positionen, wobei jede Position eine Übung darstellt. Halten Sie jede Position für jeweils ca. **15 bis 30 sec.** – je **2x pro Bein.**

Wenn Sie die einzelnen Übungen beherrschen, können Sie die einzelnen Positionen ohne Absetzen des Beins in eine Gesamtübung vereinen. Wiederholen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein.



# EINBEINSTAND MIT RUBBERBAND

TRAINIEREN SIE IHRE BEINMUSKULATUR MIT EINEM GESCHLOSSENEN GUMMIBAND (RUBBERBAND)

Ziehen Sie das Band bis über die Knöchel und spreizen Sie es mit dem gestreckten Bein weg vom Körper, in verschiedene Richtungen.

**2x bis zu 10 Wiederholungen pro Bein.**



## KNIEBEUGE EINBEINIG MIT SESSEL

BEGEBEN SIE SICH IN SCHRITTSTELLUNG MIT DEM LINKEN BEIN NACH VORN. LEGEN SIE DEN FUSSRÜCKEN DES RECHTEN BEINS AUF EINEM STABILEN STUHL AB, OBERKÖRPER, KOPF UND ARME SIND GERADE.

Seitlich neben dem Körper – Knie bis max. 90° beugen – die Kniescheibe soll nicht über die Fußspitzen des Standbeines ragen (Beinachse beachten).

3x bis zu 10 Wiederholungen pro Bein.



## KNIEBEUGE BEIDBEINIG MIT RUBBERBAND

NEHMEN SIE EINE AUFRICHTE GRUNDSTELLUNG EIN, DIE FÜSSE STEHEN PARALLEL IN HÜFTBREITE. ZIEHEN SIE DAS GUMMIBAND (RUBBERBAND) BIS KURZ ÜBER DIE KNIE.

Achten Sie darauf, dass das Band leicht gespannt ist. Heben Sie die Arme gestreckt in Schulterhöhe und gehen Sie in die Hocke (bis max. 90°). Senken Sie das Gesäß mit geradem Rücken und achten Sie darauf, dass die Knie nicht über die Fußspitzen ragen. Das Band während der ganzen Übung gespannt halten.

3x bis zu 10 Wiederholungen.



## BAUCHMUSKELÜBUNG

NEHMEN SIE DIE RÜCKENLAGE EIN UND HEBEN SIE BEIDE BEINE AN (HÜFT- UND KNIEGELENKE 90°).

Heben Sie Kopf und Schulter leicht an und ziehen Sie ein Knie an. Strecken Sie das andere Bein aus, ohne dabei den Boden zu berühren. Wechseln Sie langsam und kontrolliert die Seite.

3x bis zu 10 Wiederholungen pro Bein.



## BANKSTELLUNG

NEHMEN SIE DIE BANKSTELLUNG EIN.

Diese Übung besteht aus drei Einzelübungen, die nach Festigung auch gekoppelt trainiert werden können.

- 1) Den Arm auf Schulterhöhe nach vorne strecken.
- 2) Ein Bein nach hinten strecken – beide Arme sind am kyBouncer abgestützt.
- 3) Einen Arm und das gegenüberliegende Bein strecken.

Bei einer gekoppelten Durchführung der Übungen wird nach Übung 3) die Grundstellung wieder eingenommen und die Übungen mit dem anderen Bein und Arm durchgeführt.

3x bis zu 10 Wiederholungen pro Seite.



# RUMPFKRÄFTIGUNG

GRUNDSTELLUNG IST DIE SEITENLAGE AUF DEM BODEN.

Stützen Sie sich mit einem Arm in Schulterhöhe auf dem kyBouncer ab. Heben Sie das Becken und strecken Sie sich, bis der Körper eine gerade Linie bildet. Der Schwierigkeitsgrad der Übung kann verändert werden, indem Sie den freien Arm wie einen Uhrzeiger vom Becken weg gerade mitstrecken.

3x bis zu 10 Wiederholungen pro Seite – halten Sie die Positionen für ca. 3 sec.



# SALAMANDER

GEHEN SIE IN DIE LIEGESTÜTZSTELLUNG – HÄNDE SIND AUF DEM KYBOUNDER.

Beugen Sie die Arme (Körperspannung im Rumpfbereich!) und führen Sie wechselseitig das Knie an den Ellenbogen heran.

3x bis zu 10 Wiederholungen.



## MARSCHIEREN

NEHMEN SIE EINE GERADE GRUNDSTELLUNG EIN.

Marschieren Sie mit angewinkelten Armen auf der Stelle. Dabei sollten Arme und Beine bis in Hüfthöhe gehoben werden. Achten Sie bei dieser Übung darauf, dass der Rücken gerade ist und der gesamte Fuß möglichst gleichmäßig in den kyBouncer tritt. Achten Sie mehr auf die exakte Ausführung, als auf die Zeitdauer.

5x 30 sec. mit je 1 min. Pause.



## VIBRIEREN

NEHMEN SIE DIE GRUNDSTELLUNG EIN UND STRECKEN SIE BEIDE ARME NACH OBEN.

Beginnen Sie aus den Füßen heraus rhythmisch auf und ab zu federn – gleichzeitig bewegen Sie dabei die Arme vor und zurück. Körper, Knie und Arme bleiben gestreckt.

3x 30-45 sec. mit je 2min Pause.



Alternativ: Vibrieren Sie mit entspannten Schultern

#### GRÖSSEN:

46 x 46 cm	Stärke 4 + 6 cm
46 x 96 cm	Stärke 4 + 6 cm
46 x 196 cm	Stärke 4 + 6 cm
46 x 296 cm	Stärke 4 + 6 cm
46 x 496 cm	Stärke 4 + 6 cm

#### FARBEN:

Bordeaux / Anthrazit



#### KONTAKTINFORMATION

KYBUN MARKETING & TRADING AG  
ALTE ST.GALLERSTRASSE 3  
9325 ROGGWIL  
SCHWEIZ

CH OFFICE: +41 71 454 65 45  
CH FAX: +41 71 454 65 49

INFO@KYBUN.EU  
**WWW.KYBUN.EU**