

# Besser Spielen



## Durch effektives Training der Kraft und Balance

**Stärkt die Rumpfmuskulatur  
Verbessert das Gleichgewicht  
Erhöht die Schwungpräzision  
Wirkt präventiv  
Regeneriert nach dem Spielen**

**Empfohlen von Trainern, Therapeuten und Ärzten.**

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

***kybun***®  
swiss made +

# Durch Rumpfstabilität und Balance ein besseres Handicap.

Der kyBouncer ist eine TÜV zertifizierte Trainingsmatte aus hochqualitativem Mehrkomponenten PU-Schaumstoff. In diversen Profisportbereichen wird der kyBouncer schon erfolgreich eingesetzt. Im Golfsport kann der kyBouncer im Training, sowie zur muskulären Regeneration eingesetzt werden. Durch die Instabilität auf der Matte kommt es zu einer höheren Wahrnehmung der Körperrotation und dem Balanceverhalten. Regelmäßiges Üben auf dem kyBouncer führt zu einer wesentlich besseren Rumpfstabilität. Kurz um, mit dem kyBouncer erreicht der Golfer stärkeres Timing in seinem Gesamtspiel.

Der kyBouncer fördert u.a.:

- **Rumpfstabilität**
- **Beweglichkeit**
- **Gezielte Kontrolle beim Golfschwung**
- **Prävention**
- **Regeneration**



# Der kyBounder stärkt und regeneriert die stabilisierende Muskulatur.

„Bei Golf Spielern die in Ihren Schlag "hineinfallen" und zuviel Kraft anwenden und dadurch ihre Endstellung nicht halten können, beginne ich das Training erstmal mit einem speziellen Balancetraining auf dem kyBounder. Der Spieler wird dadurch aufmerksamer und spürt deutlich seine Gewichtsverteilung.

Nachdem die ersten Minuten noch sehr wackelig erscheinen, sind nach etwas Zeit schon gut ausbalancierte Bewegungen erkennbar. Dadurch, dass bei jeder kleinen ruckartigen Bewegung der Spieler seinen Halt verliert, entsteht schnell eine harmonische gleichmäßige Schwungbewegung. Wer also von einem kyBounder den Ball schlägt, hat ein passendes Schwungtempo und kann seinen Körper und seine Drehung besser kontrollieren. Es wird weniger aus den Armen geschlagen und somit durch ein besseres Starten des Abschwungs durch den Unterkörper eine Schwungkurve von innen forciert. Zudem stärkt das Schwungtraining die zuständige Stütz- und Haltemuskulatur.“

**Julian Paul Albers** (Progressive Golf / Golfschule Castrop-Rauxel), Diplom Golf Professional der PGA of Germany im GC Castrop-Rauxel, DGV C- und B-Trainer, Golf und Gesundheitstrainer der PGA of Germany.

„Durch gezieltes Training mit meinem PGA Professional und dem kyBounder konnte ich meine Stabilität im Schwung verbessern und verringerte mein Handicap von 5,7 auf 4,3.“

**Klaus Bennemann** (Mannschaftsspieler GC castrop-Rauxel)

„Auf unsere Driving-Range in Altdorf bei Nürnberg haben wir innerhalb von drei Wochen den kyBounder ins Golf-Training eingebaut. Dabei haben es fast alle Altersklassen ausprobiert. Besonders gut waren die Übungen und das Schwungtraining ohne Schuhe auf dem kyBounder. Durch die hohe Instabilität kommt es zu einer höheren Wahrnehmung der Körperrotation und dem Balanceverhalten. Dies macht sich im Anschluss bei den Abschlägen deutlich bemerkbar. Die Aussagen derer die es gemacht haben waren, „... bessere Beweglichkeit in der Rumpfdrehung und kontrolliertes Schlagverhalten.“ Nach dem Training waren die Übungen auf der Matte besser für die Erholung der Muskulatur. Mein Fazit: Durch regelmäßiges Üben mit dem kyBounder kann sich die Rumpfstabilität um ein Vielfaches verbessern und die Beweglichkeit sowie Kontrolle beim Schlagen erhöhen. Ohne Rumpfstabilität und Balance kein besseres Handicap!“

**Steve Anders**, Diplom Golf Professional, Mitglied der PGA of Germany, Öffentliche Golfübungsanlage Altdorf Jura Golf Park und Golfakademie Hiltzhofen, Trainer auf dem Jura Golf Park und Golfakademie Hiltzhofen

„Seit einiger Zeit setze ich den kyBounder im Unterricht ein. Er ist sehr hilfreich beim Balance- und Rhythustraining. Zudem ist er beim Techniktraining sehr gut einsetzbar, weil sich Schüler auf einem weichen Untergrund leichter auf neue Bewegungsmuster einlassen. Gut an dem kyBounder ist zudem, dass er breit genug ist, so dass beide Füße auf einer Matte stehen können.“

**Stefan Quirnbach**, Präsident der PGA of Germany, Master Professional der PGA of Germany, 5-Sterne Professional der PGA of Europe, Inhaber und Leiter der Golfschule: Stefan Quirnbach

„Mit der kybun-Matte haben wir bei Gleichgewichtsmessungen den höchsten Grad an Instabilität im Vergleich zu anderen Therapiematten gefunden. Es ist davon auszugehen, dass somit ein Stabilisationstraining auf dem kyBouncer einen höheren Trainingseffekt auf die dynamische Stabilisation der Wirbelsäule ausüben kann, und somit einen hohen Primär- und sekundär- präventiven 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

„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 den kyBouncer auch im Rahmen des Gesundheitssportes oder auch im Alltag zur Prophylaxe von Beschwerden am Bewegungsapparat Anwendung finden.“

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

„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



#### 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 6545  
CH FAX: +41 71 454 6549  
DE OFFICE: +49 375 561 3960  
DE FAX: +49 180 500 280 835

INFO@KYBUN.EU  
WWW.KYBUN.EU

**kybun**<sup>®</sup>  
swiss made +