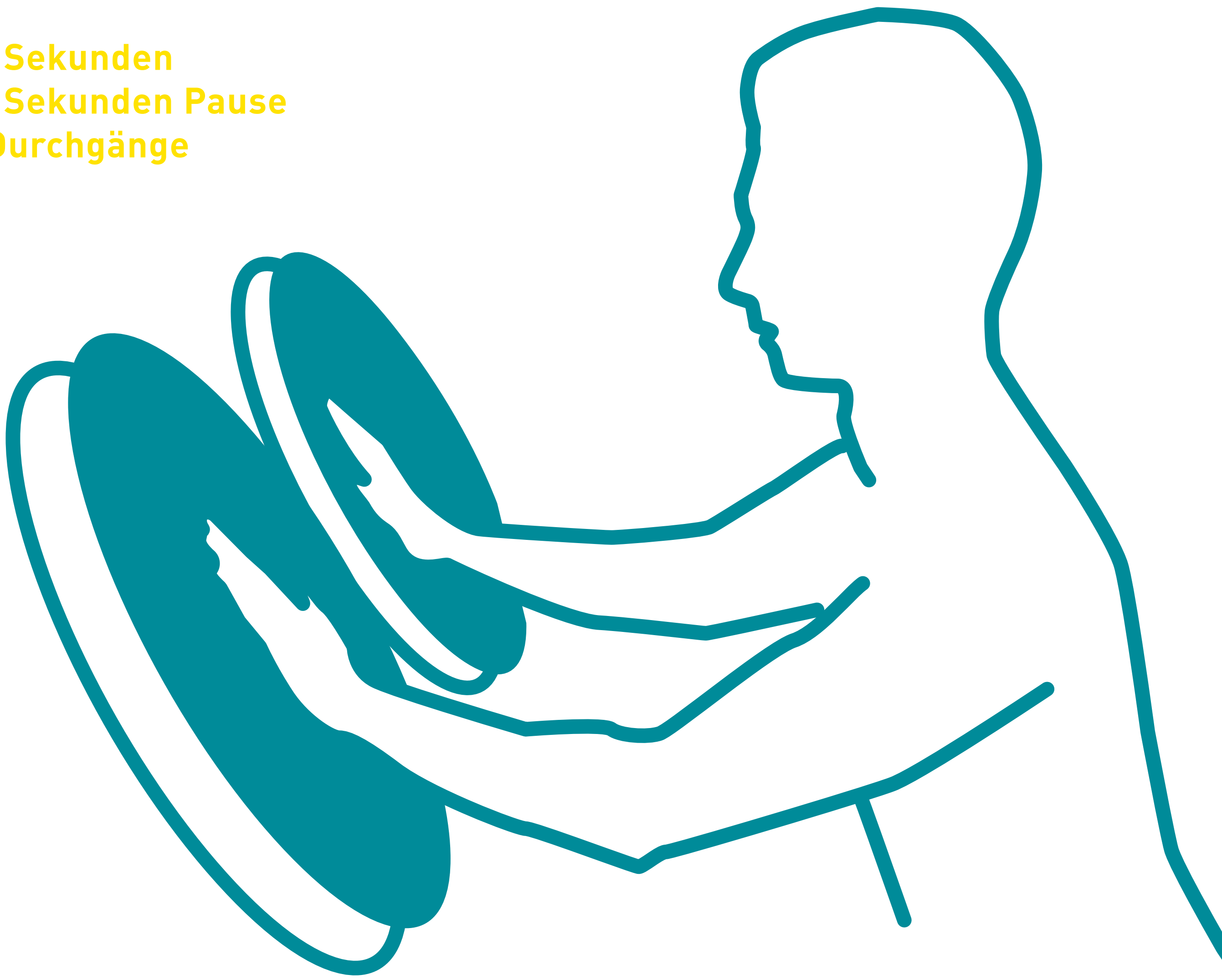


STATION 1 SCHULTER- MOBILISATION

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

■ DEIN KOPF BLEIBT IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE.

30 Sekunden
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge



1. Stelle dich aufrecht mit leicht gebeugten Beinen frontal zu dem Gerät.
2. Lege deine Hände auf jeweils eine Disc.
3. Drehe nun die Discs mit Hilfe deiner Handflächen und variiere dabei die Bewegungsrichtung:
 - Mit dem/gegen den Uhrzeigersinn
 - Synchron/asynchron
4. Führe die Übung auch in seitlicher Stellung zum Gerät aus oder vergrößere den Abstand zur Scheibe.

STATION 2 AUSFALLSCHRITT

EINSTEIGER/-IN:

6 Wiederholungen pro Seite
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE/-R:

12 Wiederholungen pro Seite
60 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- DER OBERKÖRPER BLEIBT AUFRECHT UND DER KOPF WIRD ALS VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE GEHALTEN.
- ACHE DARAUF, DASS DEIN VORDERES KNIE NICHT ÜBER DIE FUSSSPITZE WANDERT.



1. Stelle dich aufrecht vor das untere Ende der Treppe.
2. Setze den rechten (linken) Fuß auf die zweite Treppenstufe.
3. Wandere mit dem linken (rechten) Fuß einen großen Schritt nach hinten.
4. Bewege dich auf und ab, indem du das hintere Knie in Richtung Boden und wieder zurückführst.

STATION 3 LIEGESTÜTZ AN DER BANK

EINSTEIGER/-IN:

6 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

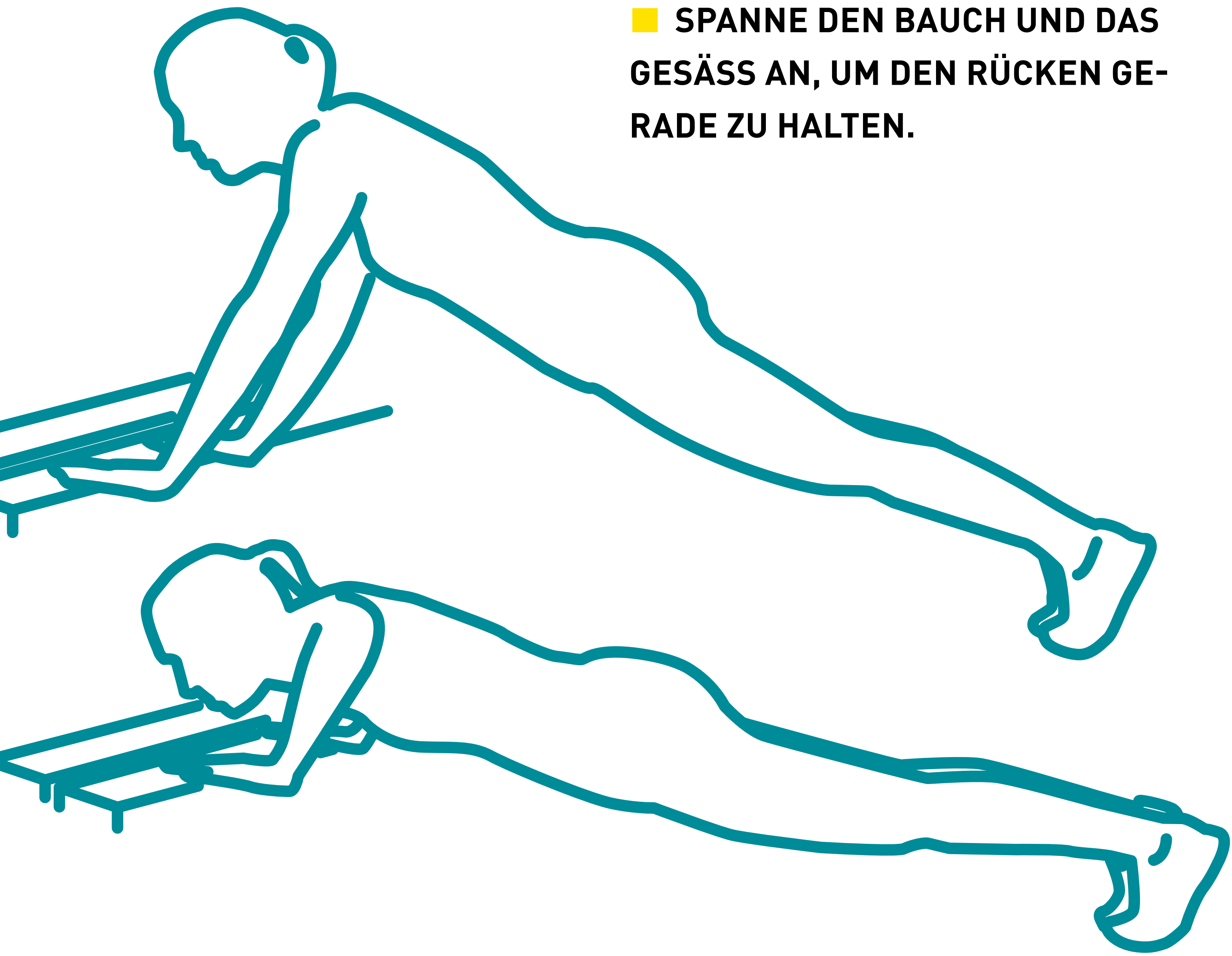
FORTGESCHRITTENE/-R:

12 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:
■ DER BLICK IST NACH SCHRÄG UNTEN GERICHTET.

■ SENKE DEINEN OBERKÖRPER NUR SOWEIT HERAB, DASS DU DICH AUS EIGENER KRAFT WIEDER HOCHDRÜCKEN KANNST.

■ SPANNE DEN BAUCH UND DAS GESÄSS AN, UM DEN RÜCKEN GERADE ZU HALTEN.



1. Stelle dich vor die Bank. **2.** Positioniere die Hände schulterbreit auf der Sitzfläche und winkle die Arme leicht an. **3.** Wandere mit den Füßen langsam nach hinten, bis dein gesamter Körper eine gerade Linie bildet. **4.** Beuge deine Arme, senke dadurch den Oberkörper Richtung Sitzfläche ab und drücke dich durch langsames Strecken der Arme wieder nach oben.

STATION 4 STEP UP'S

EINSTEIGER/-IN:

10 Wiederholungen

60 Sekunden Pause

2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE/-R:

16 Wiederholungen

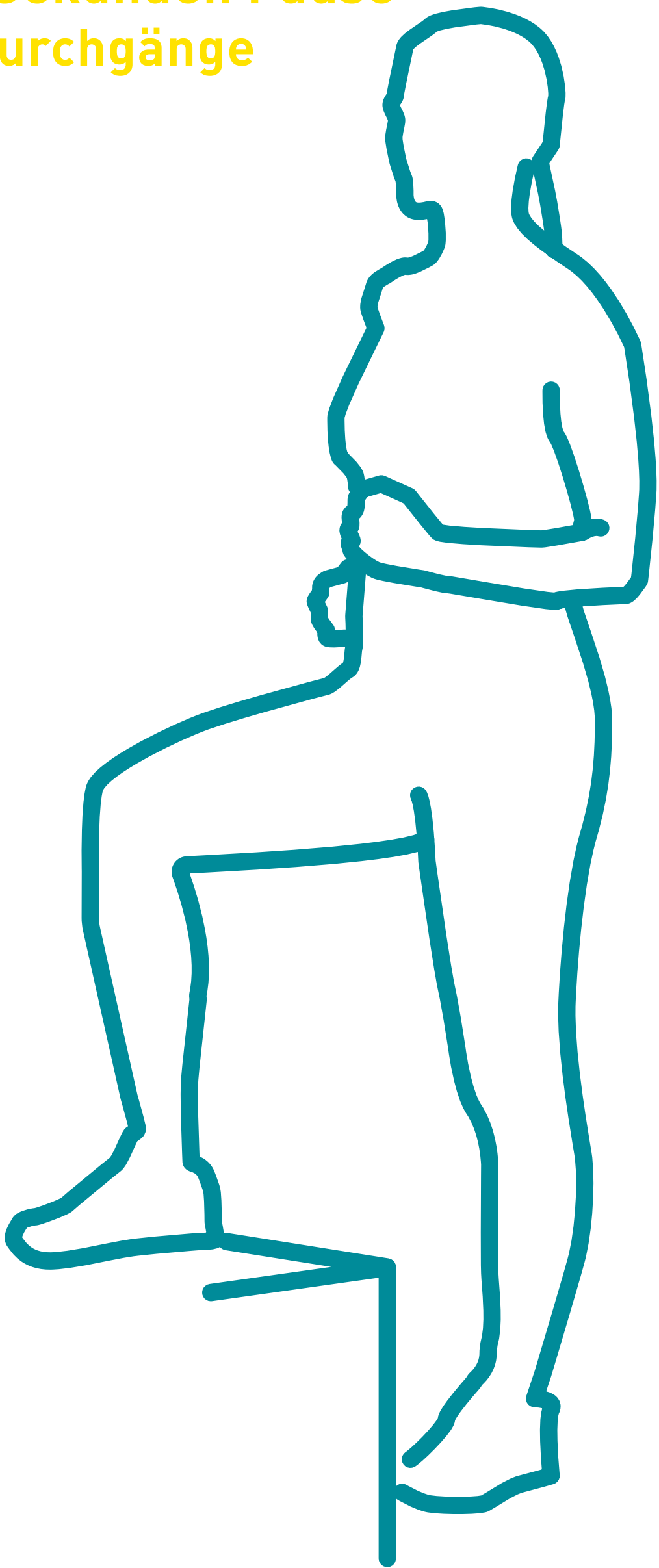
60 Sekunden Pause

3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

■ DER OBERKÖRPER BLEIBT AUFRECHT.

■ ERHÖHE DIE GESCHWINDIGKEIT, UM DIE INTENSITÄT ZU STEIGERN.



1. Stelle dich vor die unterste Stufe der Treppe.
2. Gehe diese in folgender Reihenfolge hoch und runter:
Rechter Fuß hoch, linker Fuß hoch, rechter Fuß runter und linker Fuß runter.
3. Benutze nach jeder Wiederholung den jeweils anderen Fuß zum Starten.

STATION 5 BAUCHÜBUNG AUF DER BANK

EINSTEIGER/-IN:

6 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

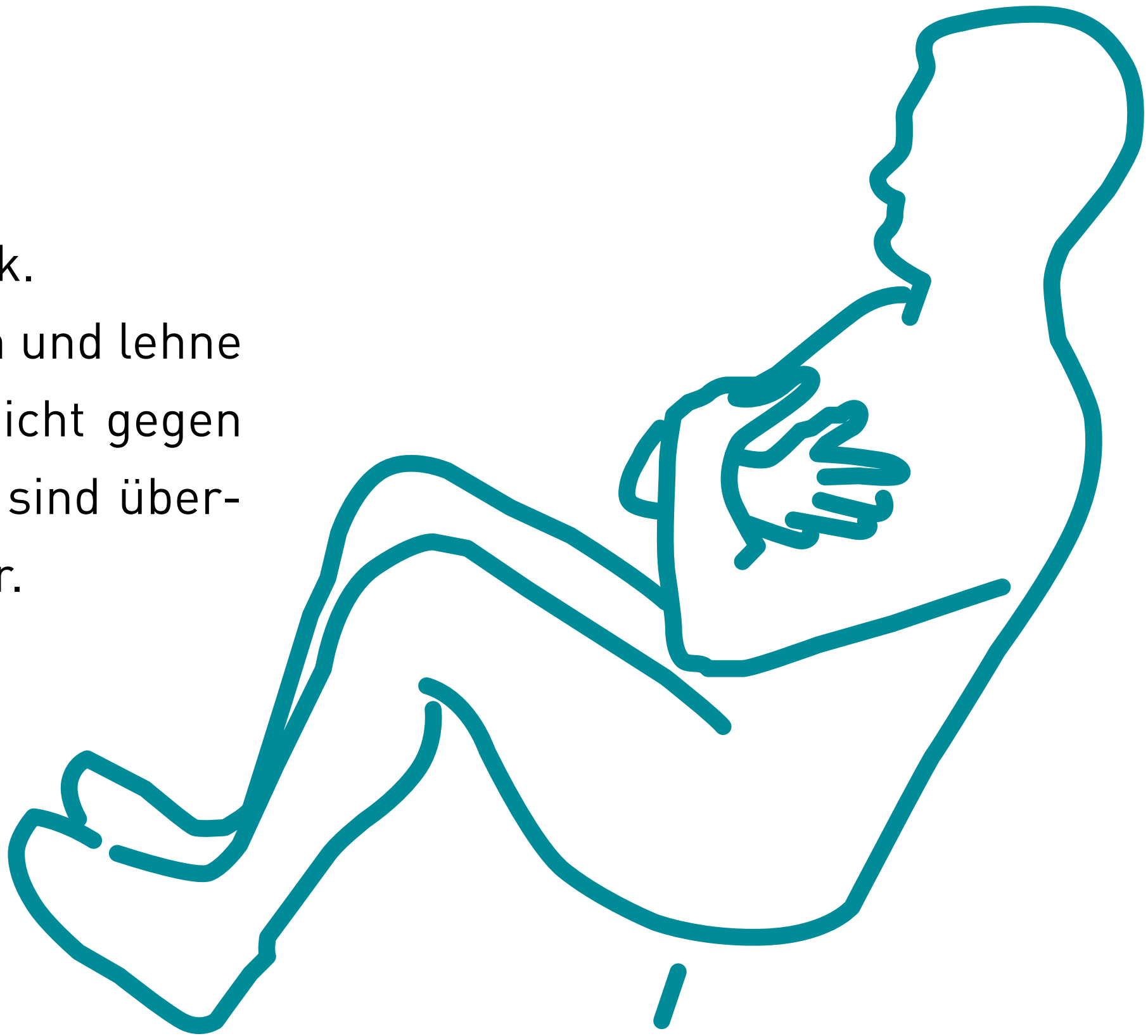
FORTGESCHRITTENE/-R:

12 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- DER RÜCKEN BLEIBT GERADE UND DER BAUCH ANGESPANNT.
- BENUTZE DIE ARME ZUM AUSBALANCIEREN DES GLEICHGEWICHTS.

1. Setze dich auf die Bank.
2. Hebe nun die Beine an und lehne dich leicht zurück (aber nicht gegen die Banklehne). Die Arme sind überkreuzt vor dem Oberkörper.



3. Strecke die Beine nach vorne aus, während du dich mit dem Oberkörper weiter nach hinten lehnst.
4. Ziehe die Beine wieder an den Körper und richte den Oberkörper auf.



STATION 6 BUTTERFLY REVERSE

EINSTEIGER/-IN:

6 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE/-R:

12 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- DER KOPF BLEIBT IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE.
- ACHE DARAUF, DIE SCHULTERBLÄTTER GEZIELT ZUSAMMEN ZU FÜHREN.



1. Du stehst stabil, mit leicht gebeugten Beinen und leicht nach vorne geneigtem Oberkörper.
2. Winkle deine Arme auf Schulterhöhe zu 90° an. Die Hände befinden sich dabei vor deinem Kopf auf Augenhöhe und die Daumen zeigen zum Gesicht.
3. Bewege nun deine Arme aus dieser Position seitlich in Richtung Rücken und führe so deine Schulterblätter zusammen.
4. Halte diese Position kurz und führe dann deine Arme zurück in die Ausgangsstellung.

STATION 7 RUSSIAN TWIST

EINSTEIGER/-IN:

6 Wiederholungen pro Seite

60 Sekunden Pause

2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE/-R:

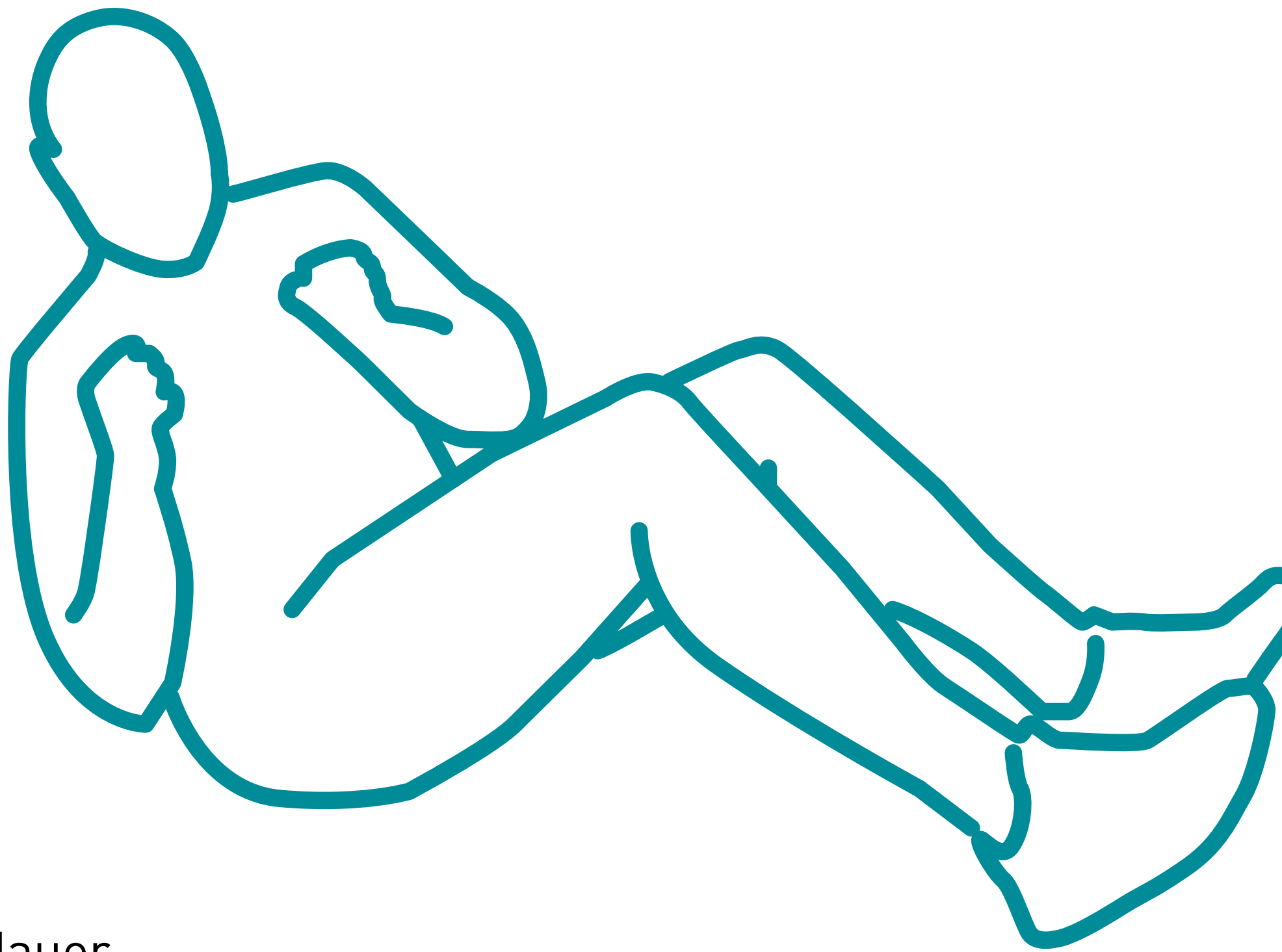
12 Wiederholungen pro Seite

60 Sekunden Pause

3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

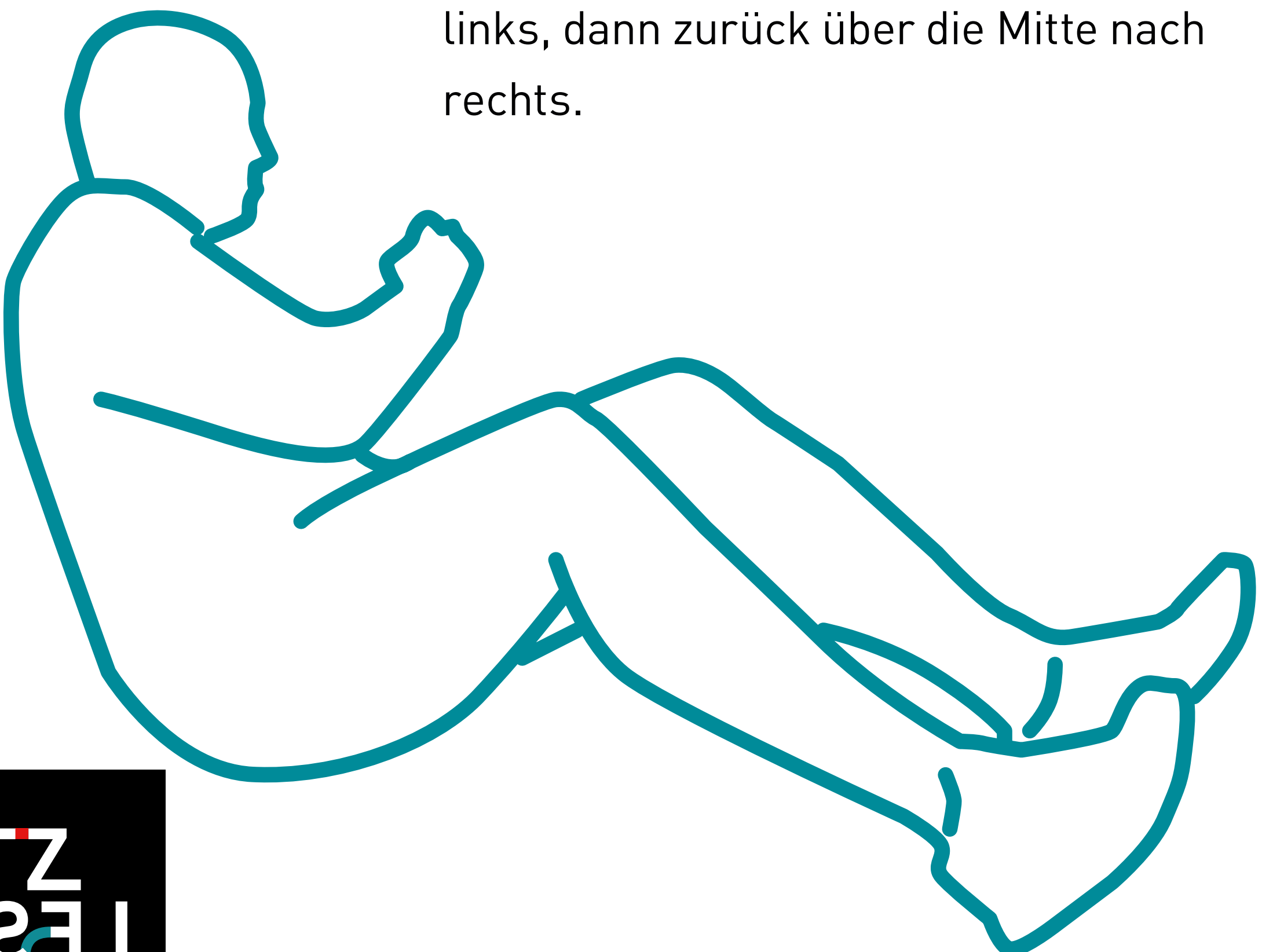
- DER RÜCKEN BLEIBT GERADE UND DER BAUCH ANGESPANNT.
- BENUTZE DIE ARME ZUM AUSBALANCIEREN DES GLEICHGEWICHTS.



1. Setze dich auf die Mauer.

2. Hebe nun die Beine an und lehne dich leicht zurück. Die Arme sind dabei angewinkelt.

3. Rotiere nun mit den Armen und dem Oberkörper soweit es geht nach links, dann zurück über die Mitte nach rechts.



STATION 8 SPRINTS BERGAUF

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

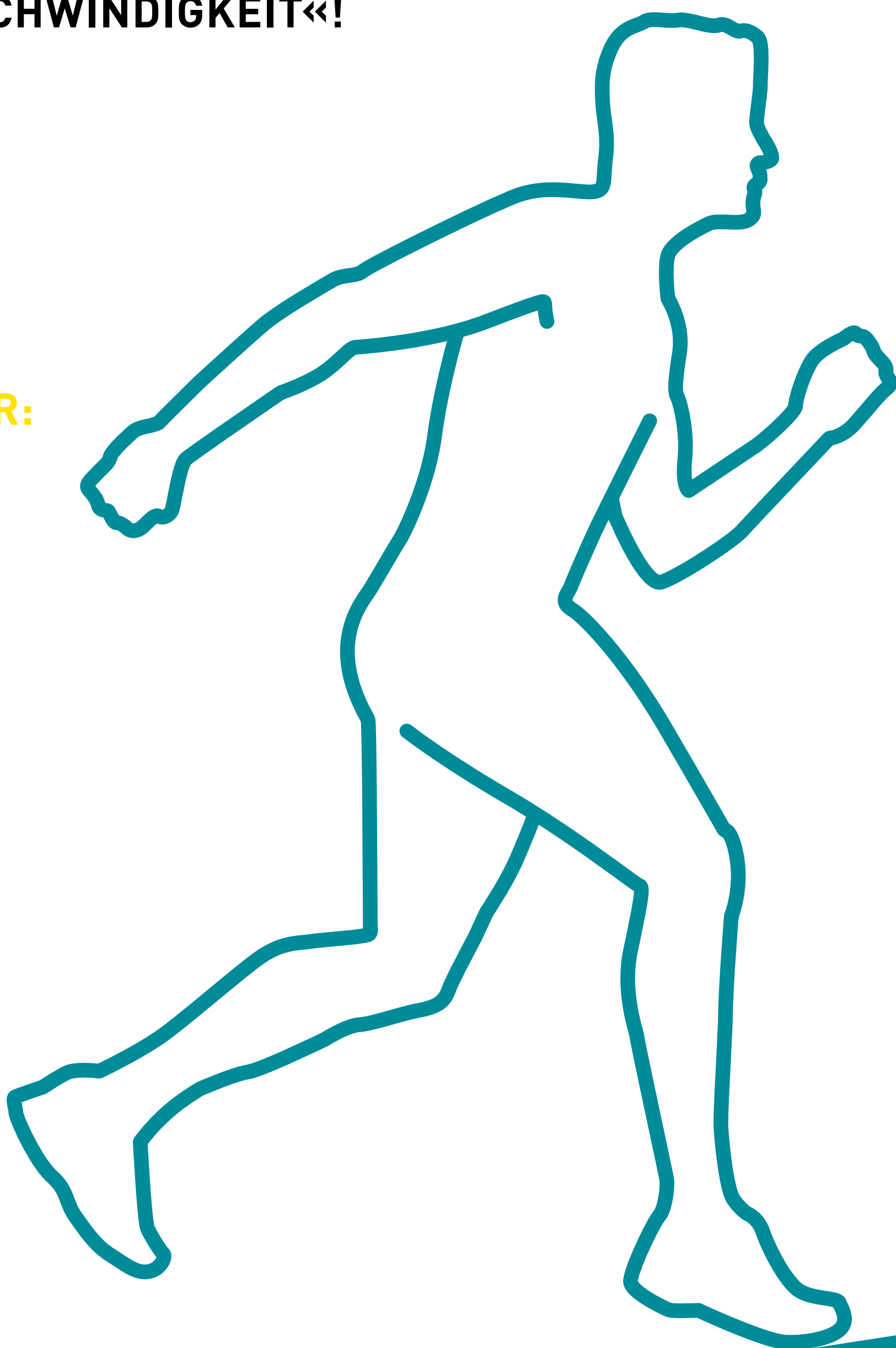
- DER OBERKÖRPER BLEIBT AUFRECHT.
- DER GRUNDSATZ LAUTET:
»SICHERHEIT VOR GESCHWINDIGKEIT«!

EINSTEIGER/-IN:

- 1 Wiederholung
- 60 Sekunden Pause
- 2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE/-R:

- 3 Wiederholungen
- 60 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge



1. Begebe dich vor das untere Ende der Steigung.
2. Laufe die Steigung mit maximaler Geschwindigkeit nach oben.
3. Trabe die Steigung nun langsam wieder herunter. Das langsame Heruntertraben dient der Regeneration zwischen den Wiederholungen.

STATION 9 RÜCKEN-MASSAGE



1. Lehne dich aufrecht mit geradem Rücken und sanftem Druck gegen das Gerät. **2.** Beuge und strecke nun deine Beine und spüre dabei das angenehme Druckgefühl an verspannten Stellen auf deinem Rücken. **3.** Drehe dich an den vertikalen Rollen nach rechts und links, um weitere Druckpunkte zu spüren.

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- DEIN KOPF BLEIBT IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE.
- FÜHRE DIE ÜBUNG LANGSAM UND GLEICHMÄSSIG OHNE ÜBERMÄSSIGE KÖRPERLICHE ANSTRENGUNG DURCH.
- ANGESTREBTE DRUCKPUNKTE SIND NICHT DIE WIRBELSÄULE, SONDERN DIE UMLIEGENDE MUSKULATUR.

30 Sekunden massieren
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

