

STATION 1

Liegestütz an der Bank

EINSTEIGER:

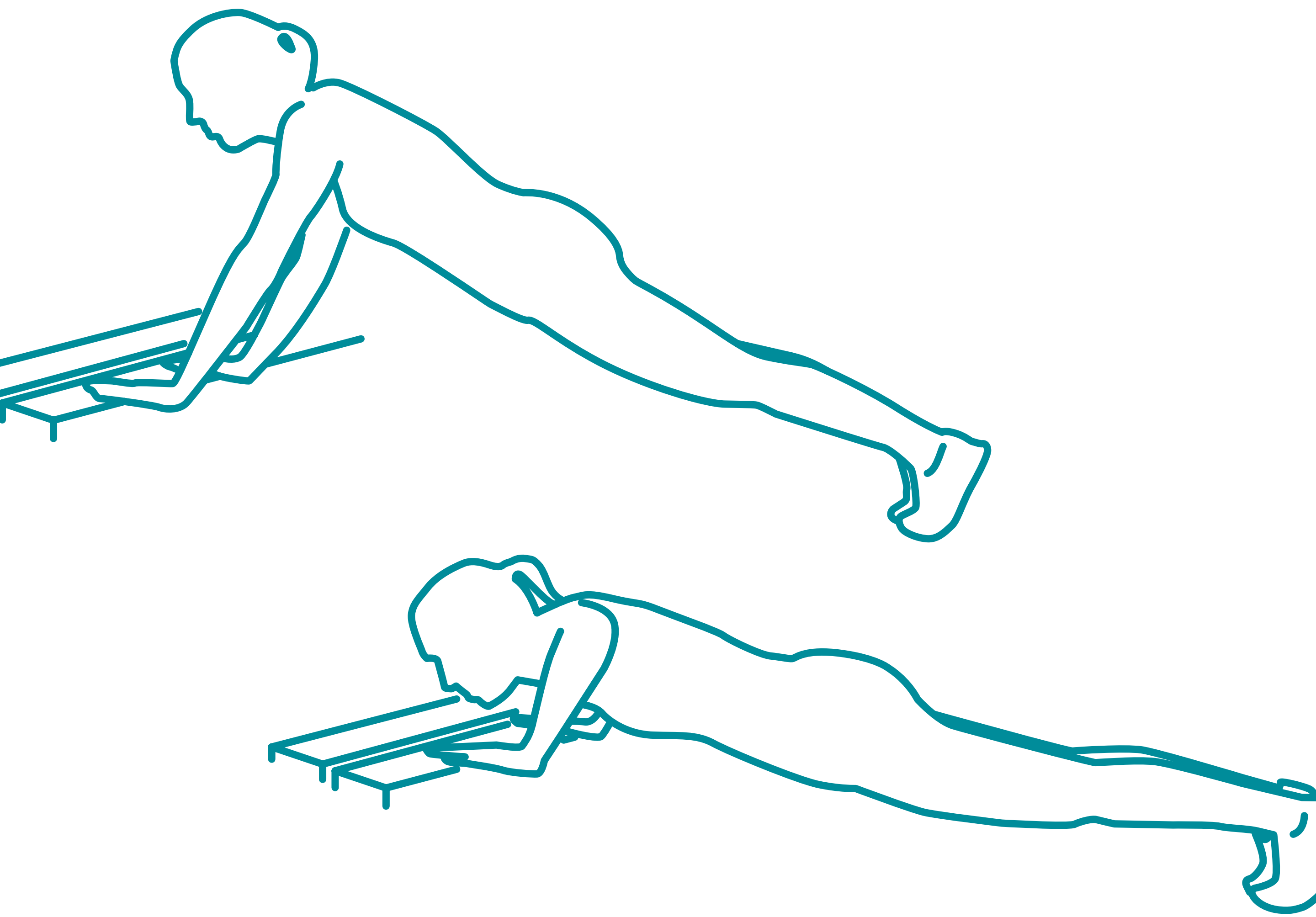
5 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

15 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- KOPF IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE
- BAUCHSPANNUNG



1. Stütze dich mit deinen Händen schulterbreit auf die Bank, die Arme sind nahezu gestreckt und richte deinen Blick nach unten.
2. Die Schultern befinden sich über den Händen.
3. Stelle die Füße hinten auf, sodass der Körper eine Linie bildet.
4. Beuge die Arme, sodass sich der Oberkörper Richtung Bank senkt.
5. Drücke dich wieder nach oben bis die Arme nahezu gestreckt sind.

STATION 2

Ausfallschritt

EINSTEIGER:

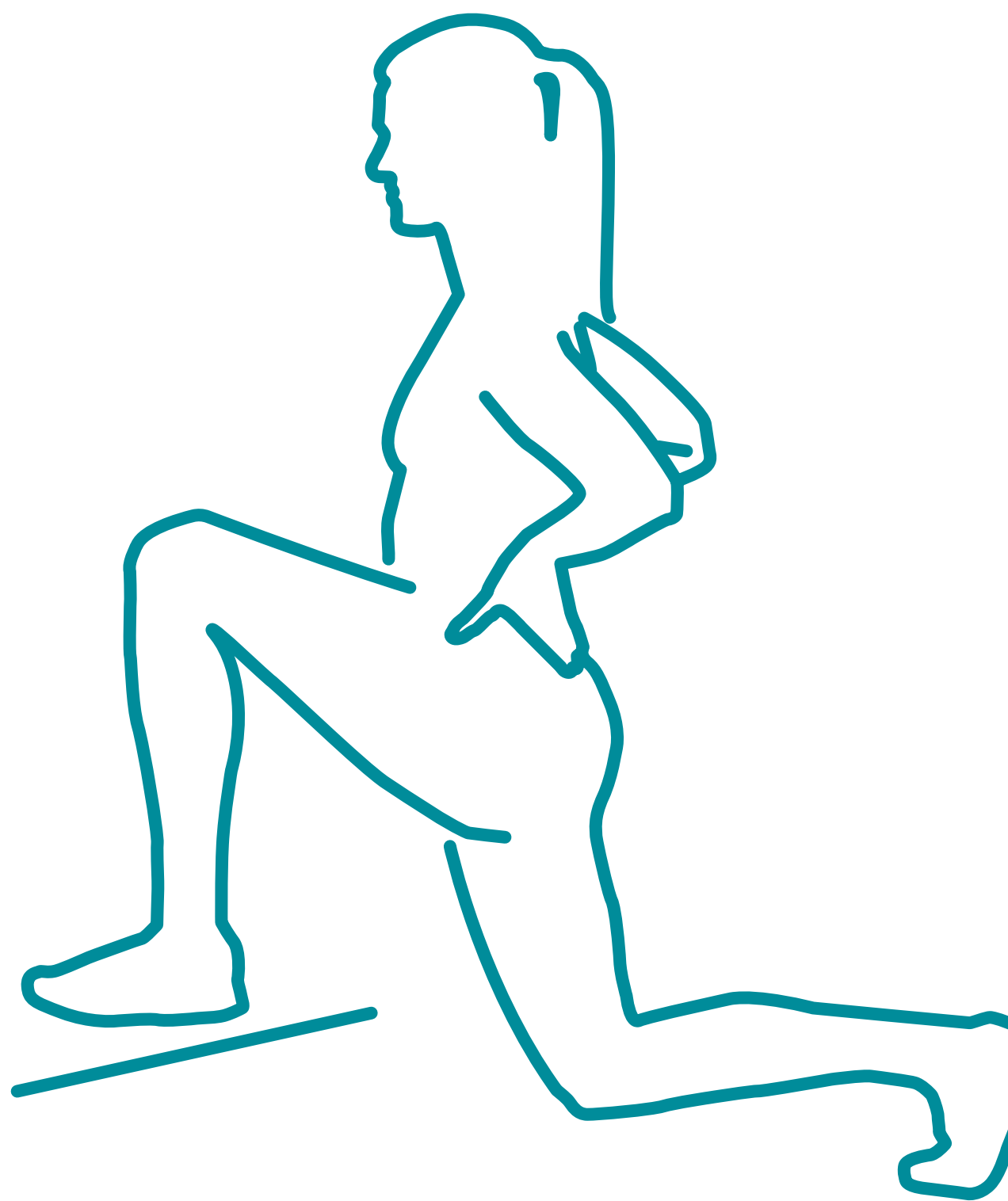
5 Wiederholungen pro Bein
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

10 Wiederholungen pro Bein
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- OBERKÖRPER BLEIBT AUFRECHT
- KÖRPERSCHWERPUNKT MITTIG
- KNIE DES VORDEREN BEINS RAGT NICHT ÜBER DIE ZEHENSPITZEN



1. Stehe im schulterbreiten Stand vor der Stufe. **2.** Setze einen Fuß nach vorne auf die nächsthöhere Stufe und führe das Knie des anderen Beins in Richtung Boden. **3.** Halte den Oberkörper aufrecht. **4.** Drücke dich mit deinem vorderen Bein wieder ab, um den nächsten Schritt mit dem anderen Bein einzuleiten.

STATION 3 Rückenmassage-Gerät

EINSTEIGER:

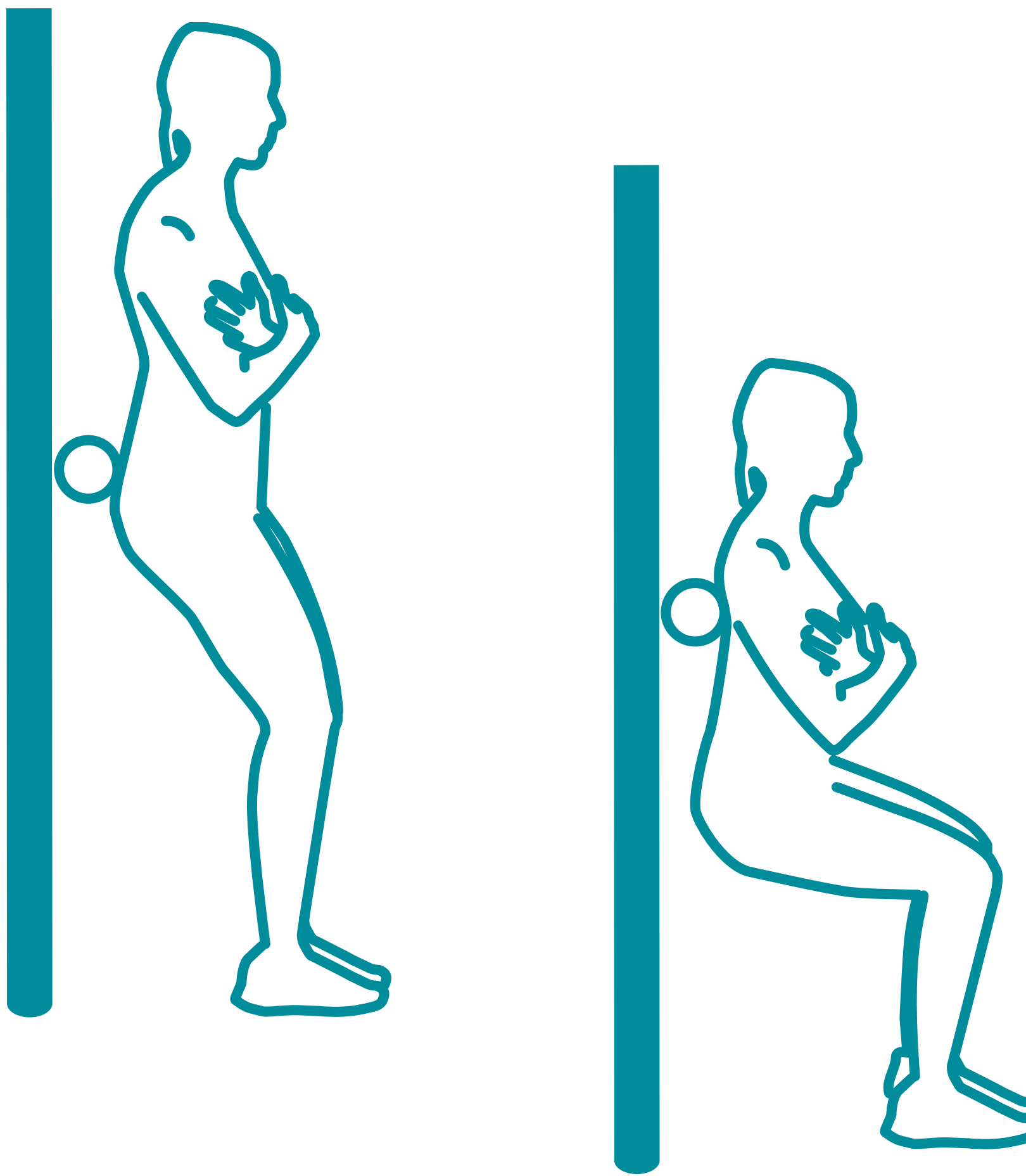
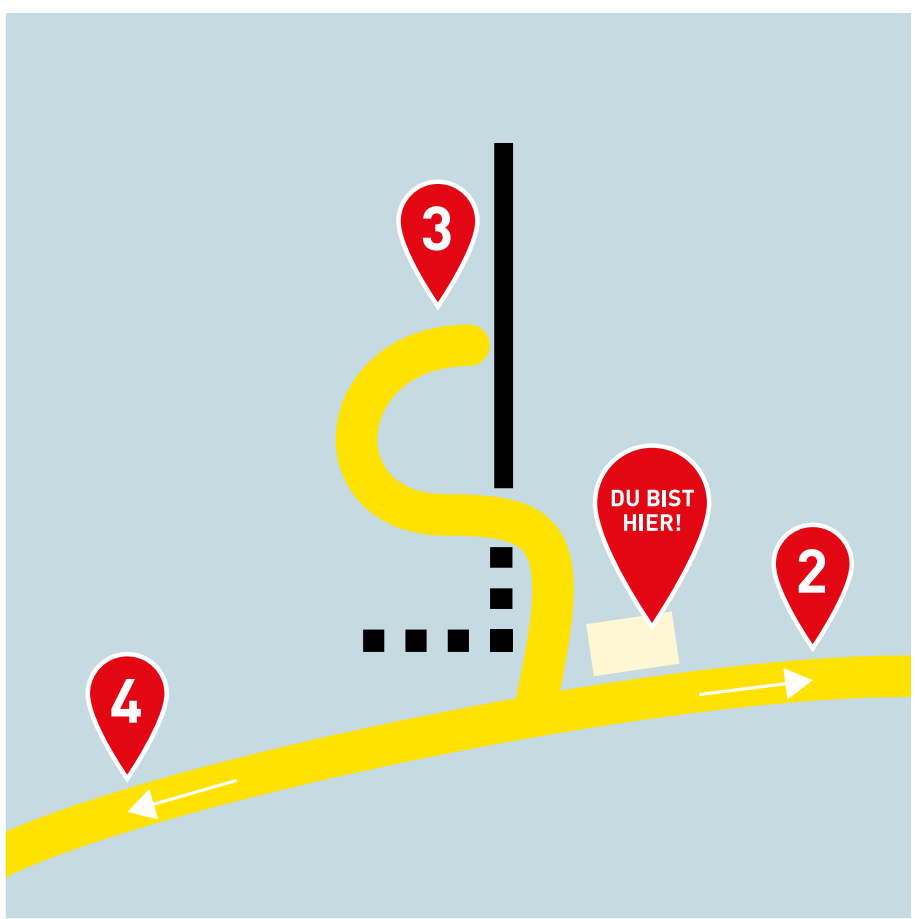
30 Sekunden
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

30 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- ÜBUNGS AUSFÜHRUNG LANGSAM UND GLEICHMÄSSIG
- KOPF IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE
- ANGESTREBTE DRUCKPUNKTE SIND NICHT DIE WIRBELSÄULE, SONDERN DIE UMLIEGENDE MUSKULATUR



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

STATION 4 Seitwärtslaufen

EINSTEIGER:

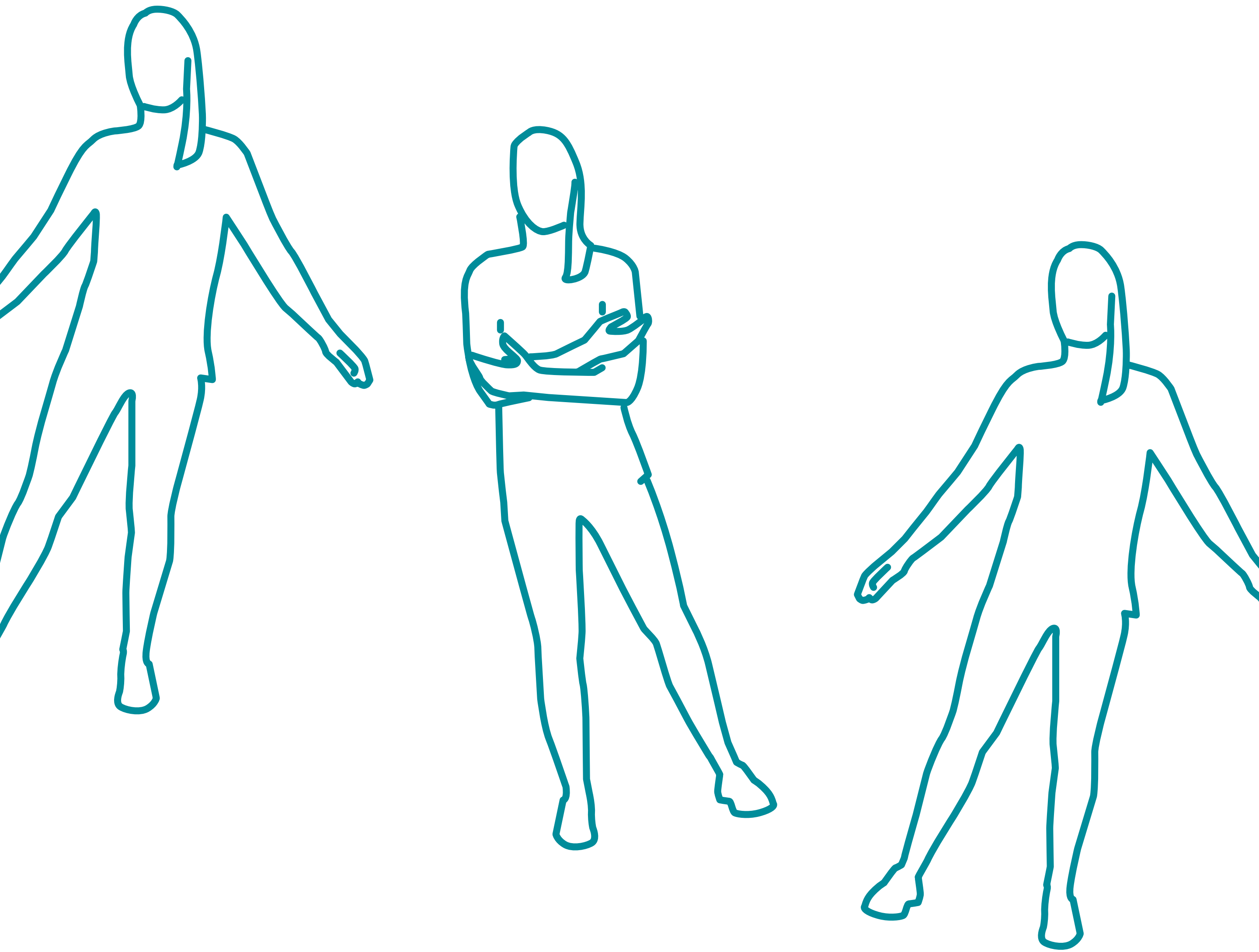
30 Sekunden
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

1 Minute
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

■ SCHULTERN TIEF



1. Gehe mit links einen Schritt zur Seite, führe das rechte Bein ran, hüpfе auf dieses und gehe erneut einen Schritt mit dem linken Bein zur Seite. **2.** Schwin-ge die Arme mit, indem du diese zur Seite öffnest, wenn du die Beine auseinan-der stellst und zusammenführst, wenn die Beine geschlossen sind.

STATION 5 Hampelmann

EINSTEIGER:

10 Wiederholungen

60 Sekunden Pause

2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

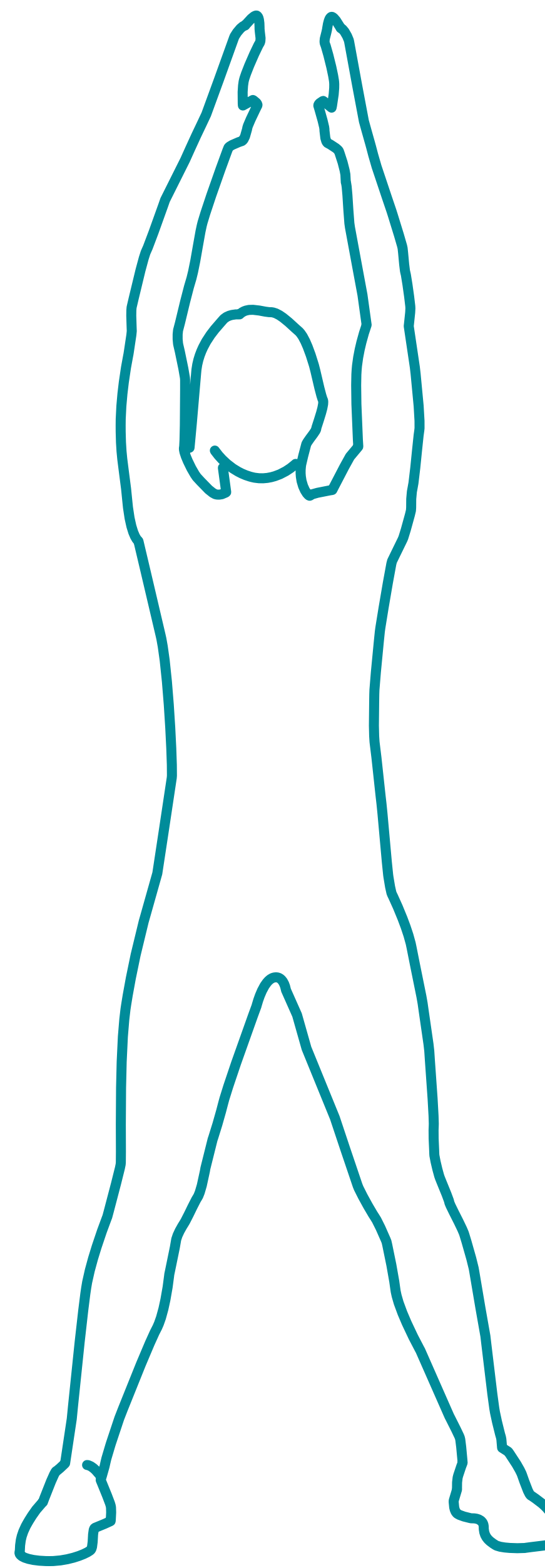
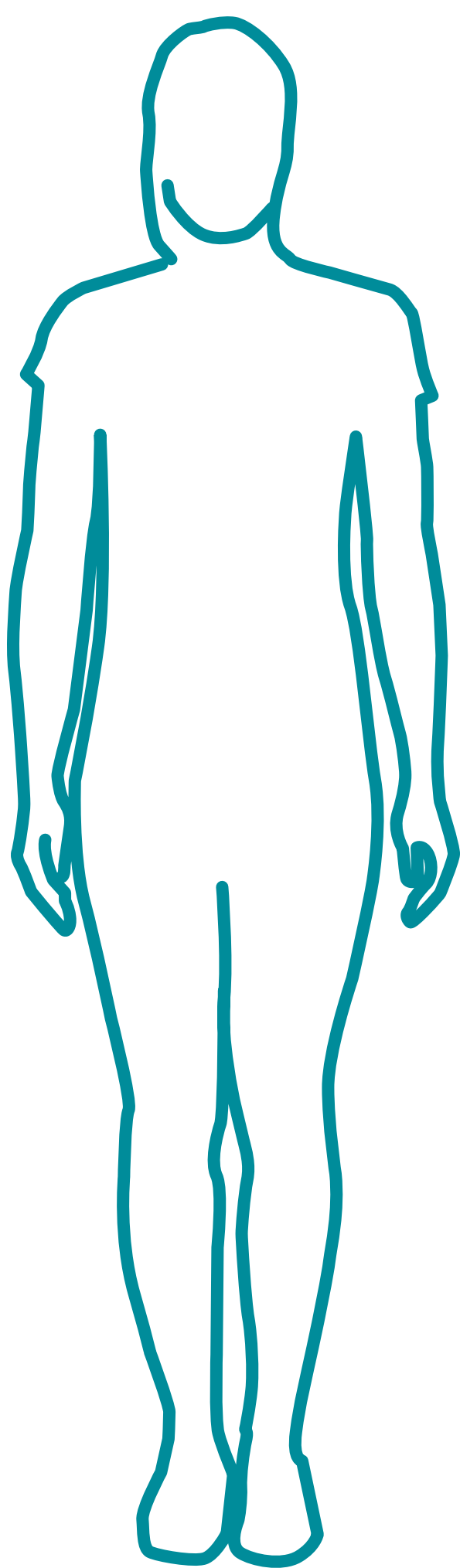
15 Wiederholungen

45 Sekunden Pause

3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

■ HALTE KÖRPERSPANNUNG, INDEM DU BAUCH- UND RÜCKENMUSKULATUR ANSPANNST



1. Stehe mit geschlossenen Beinen aufrecht und halte die Arme seitlich am Körper. **2.** Springe mit beiden Beinen auseinander und führe gleichzeitig die gestreckten Arme seitlich über den Kopf. **3.** Springe dann wieder in die Ausgangsposition zurück und senke die Arme.

STATION 6

Butterfly reverse

EINSTEIGER:

10 Wiederholungen

60 Sekunden Pause

2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

15 Wiederholungen

45 Sekunden Pause

3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

■ KOPF IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE

■ SCHULTERN TIEF



1. Stehe im schulterbreiten Stand, mit leicht gebeugten Knien und nach vorne geneigtem Oberkörper. **2.** Winkle deine Arme vor dem Körper ca. 90° an. Deine Hände befinden sich dabei auf Kopfhöhe. **3.** Führe deine Arme auf gleicher Höhe neben deinen Körper. Ziehe dabei aktiv deine Schulterblätter zusammen. Halte diese Position kurz und führe dann deine Arme zurück in die Ausgangsposition.

STATION 7

Rudern an der Stange

EINSTEIGER:

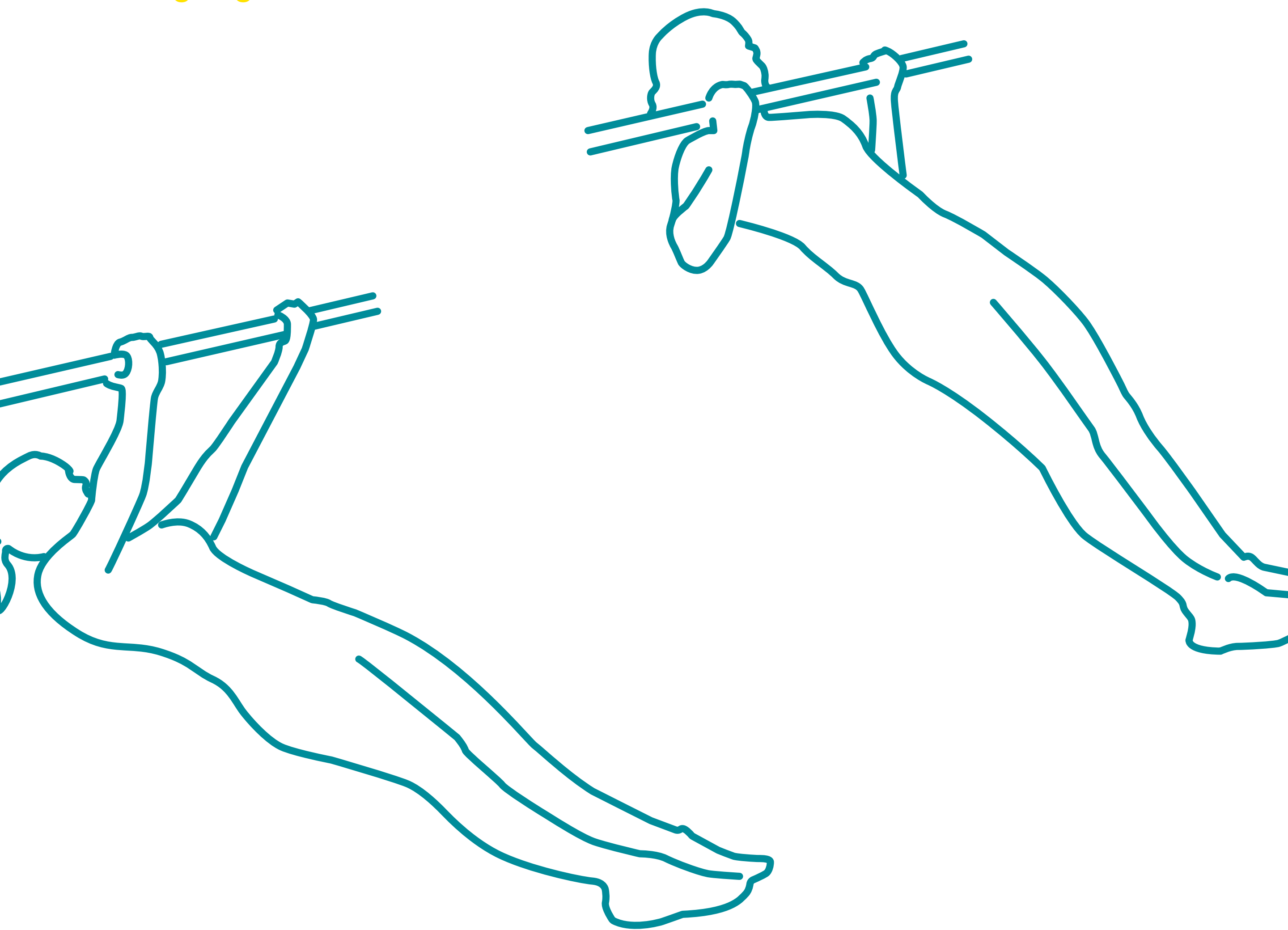
5 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

15 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- KÖRPER IN EINER LINIE
- SCHULTERN TIEF UND AKTIV NACH HINTEN ZIEHEN
- GLEICHMÄSSIGE ATMUNG



1. Greife die Stange schulterbreit von unten aus der Rücklage. Die Arme sind nahezu gestreckt. Der Körper bildet dabei eine Linie. **2.** Beuge die Arme, um dich an der Stange hochzuziehen und führe deine Schulterblätter dabei zusammen. **3.** Strecke die Arme wieder, nachdem deine Brust die Stange nahezu berührt hat.

STATION 8

Step Ups am Stein

EINSTEIGER:

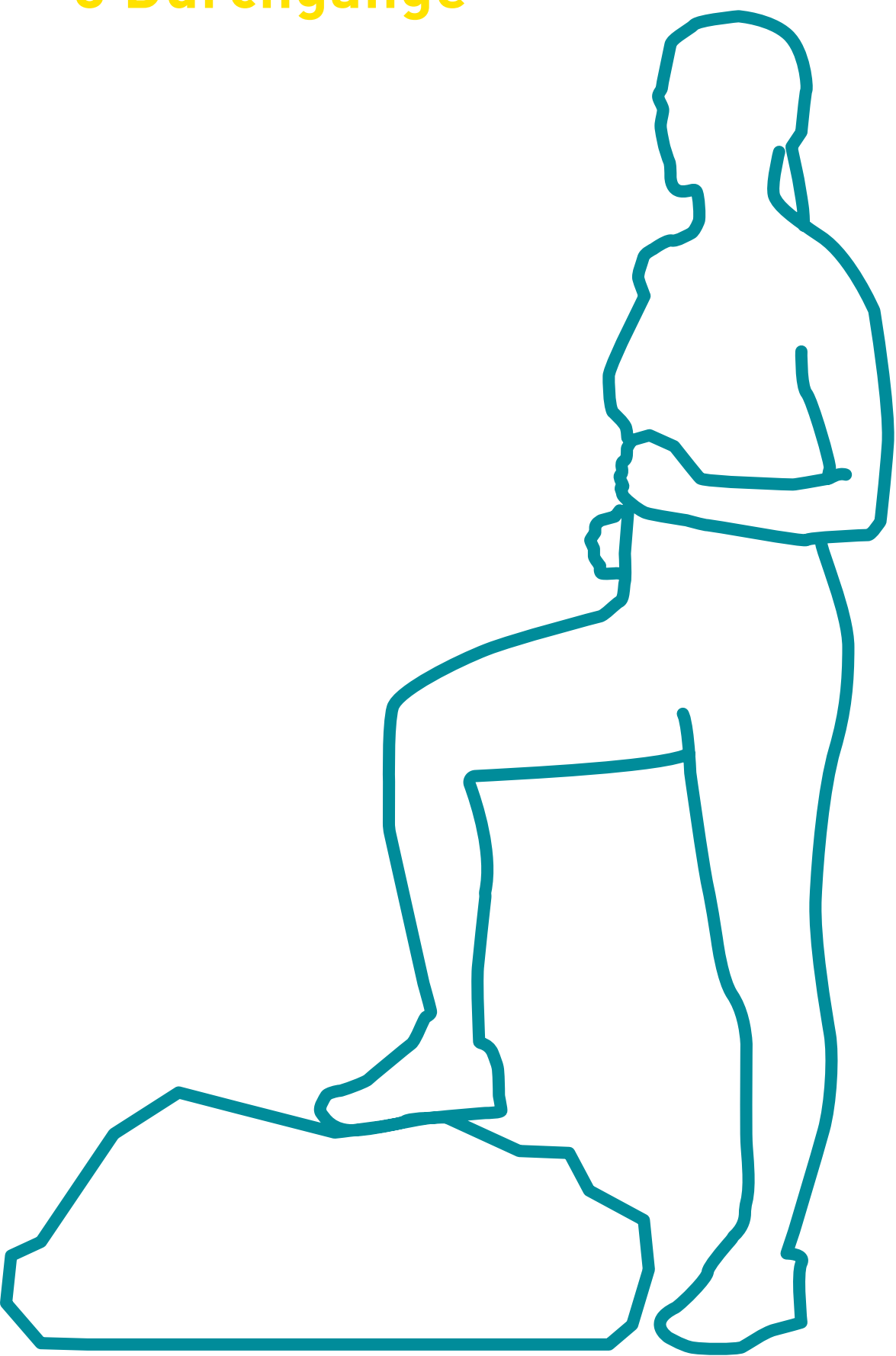
10 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

15 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- ZÜGIGE, ABER KONTROLLIERTE DURCHFÜHRUNG
- OBERKÖRPER AUFRECHT



1. Stelle dich vor den Stein am Wegrand.
2. Gehe 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.
4. Erhöhe ggf. die Geschwindigkeit.

STATION 9

Kniebeuge

EINSTEIGER:

10 Wiederholungen

60 Sekunden Pause

2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

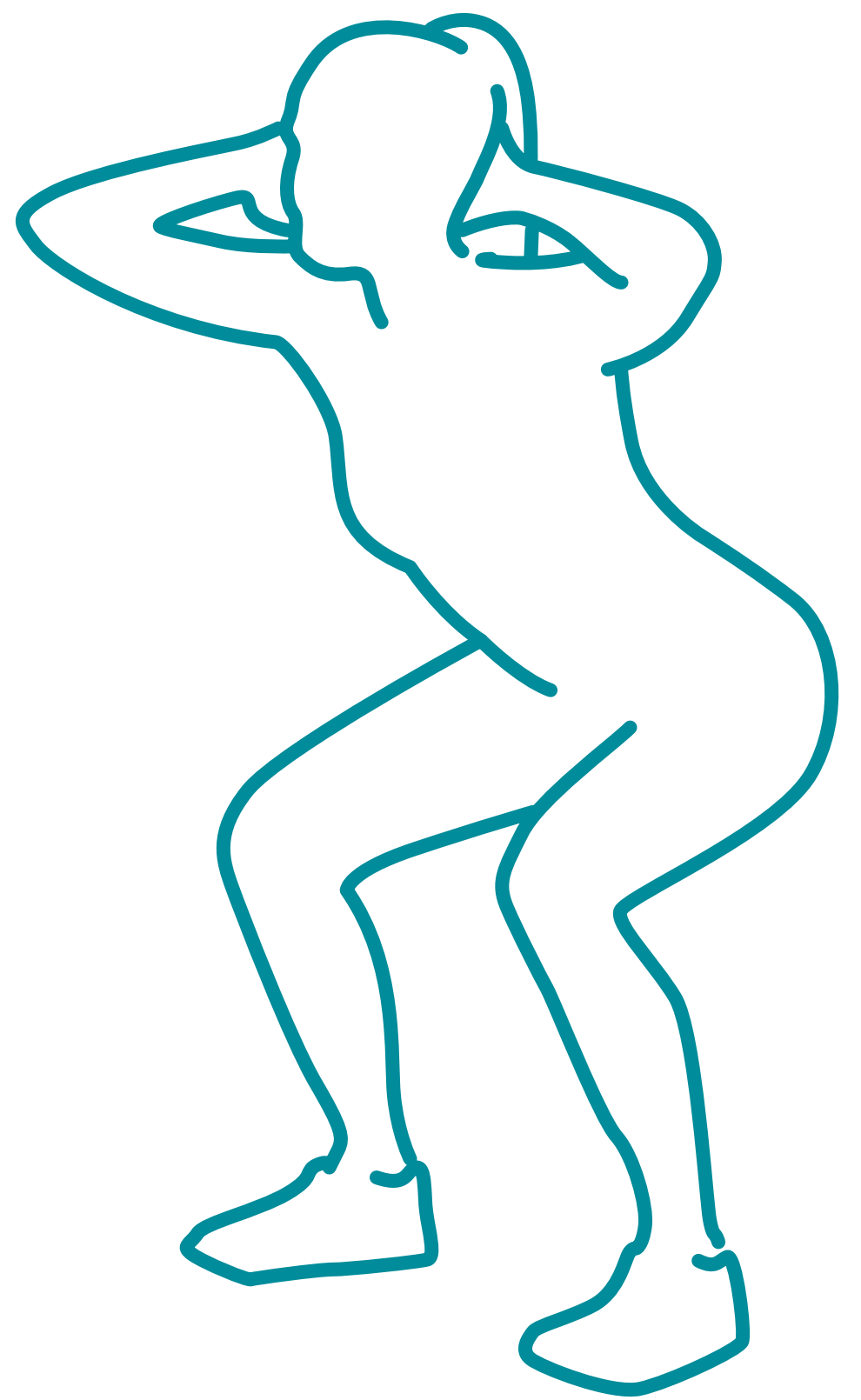
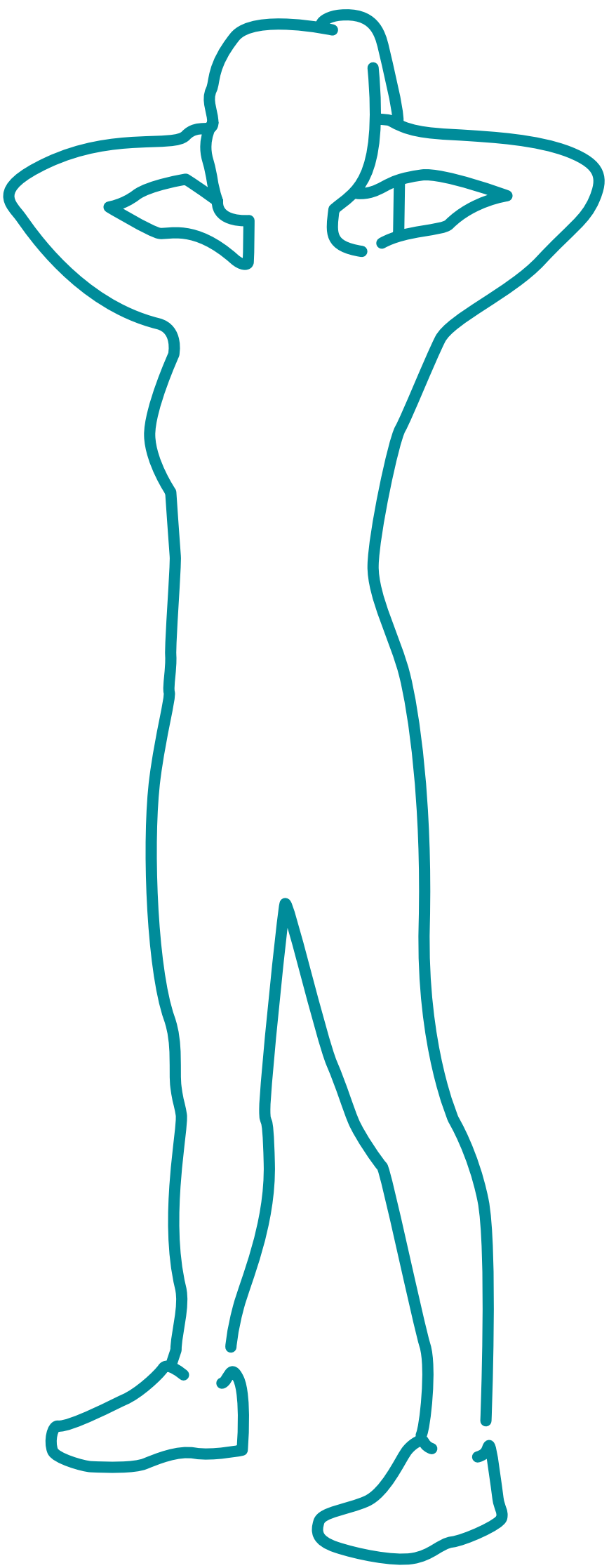
15 Wiederholungen

45 Sekunden Pause

3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- GERADER RÜCKEN
- KOPF IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE
- ZEHEN, KNIEGELENKE UND SCHULTERN SIND IN DER BEUGUNG ÜBEREINANDER UND BILDEN EINE SENKRECHTE LINIE



1. Nimm einen schulterbreiten Stand ein, verschränke die Arme hinter dem Kopf und spanne den Bauch leicht an. **2.** Senke dein Gesäß nach hinten unten ab, verlagere dein Gewicht auf die Ferse und neige den Oberkörper nach vorne. **3.** Richte dich wieder auf und strecke die Beine. **4.** Halte den Rücken während des gesamten Bewegungsablaufes gestreckt.

STATION 10 Bauchübung an der Bank

EINSTEIGER:

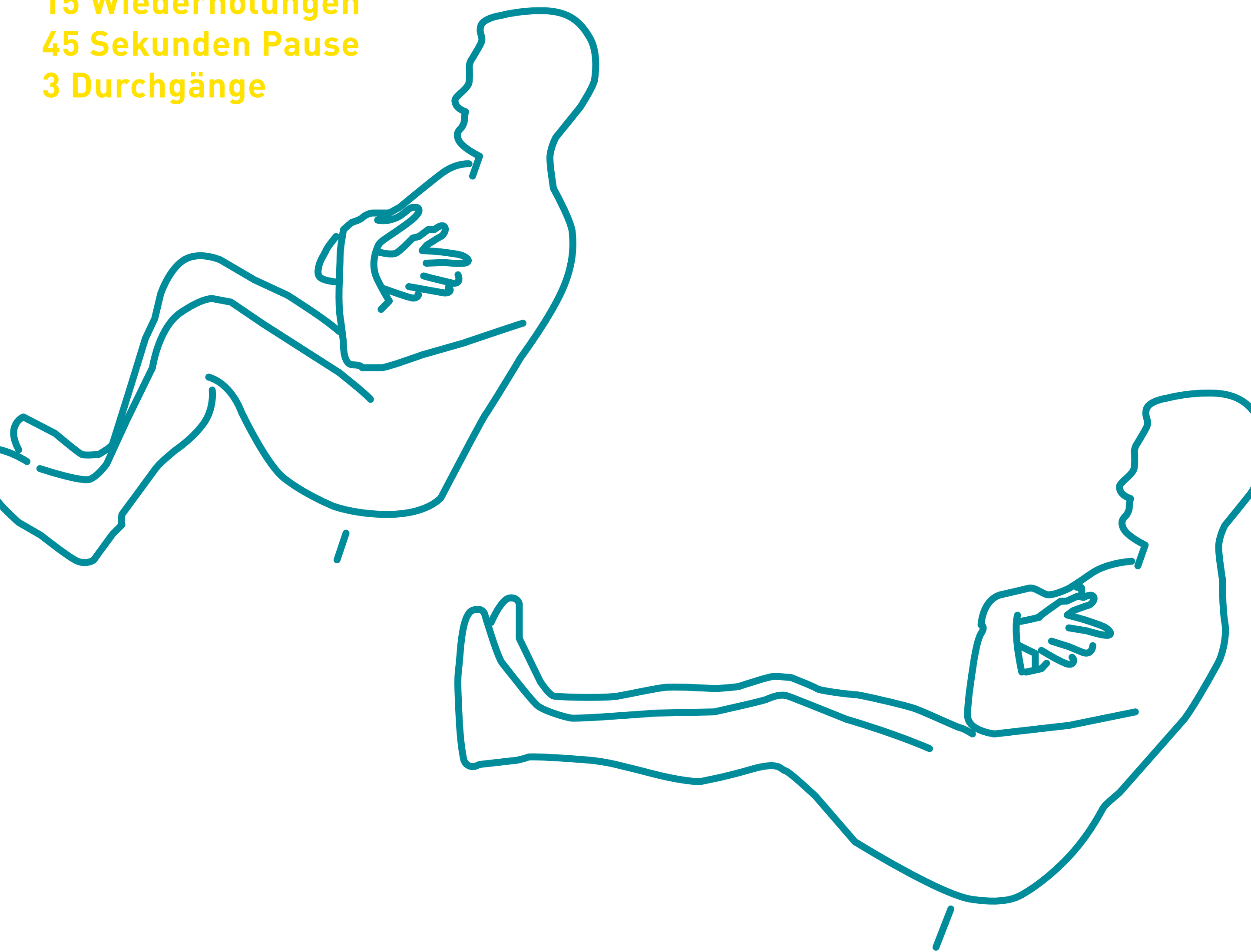
10 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

15 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- RÜCKEN GERADE HALTEN
- BAUCHSPANNUNG
- SCHULTERN TIEF



1. Setze dich auf die Bank. **2.** Hebe die angebeugten Beine an und neige deinen Oberkörper etwas nach hinten, ohne die Rückenlehne zu berühren. Die Arme sind vor der Brust gekreuzt. **3.** Strecke die Beine nach vorne aus ohne dabei die Haltung des Oberkörpers zu verändern. **4.** Ziehe die Beine wieder Richtung Körper an und richte den Oberkörper auf. **5.** Wenn du es leichter haben möchtest, beuge nur ein Bein und stelle den Fuß des anderen Beins auf dem Boden ab.

STATION 11

Treppenlauf

EINSTEIGER:

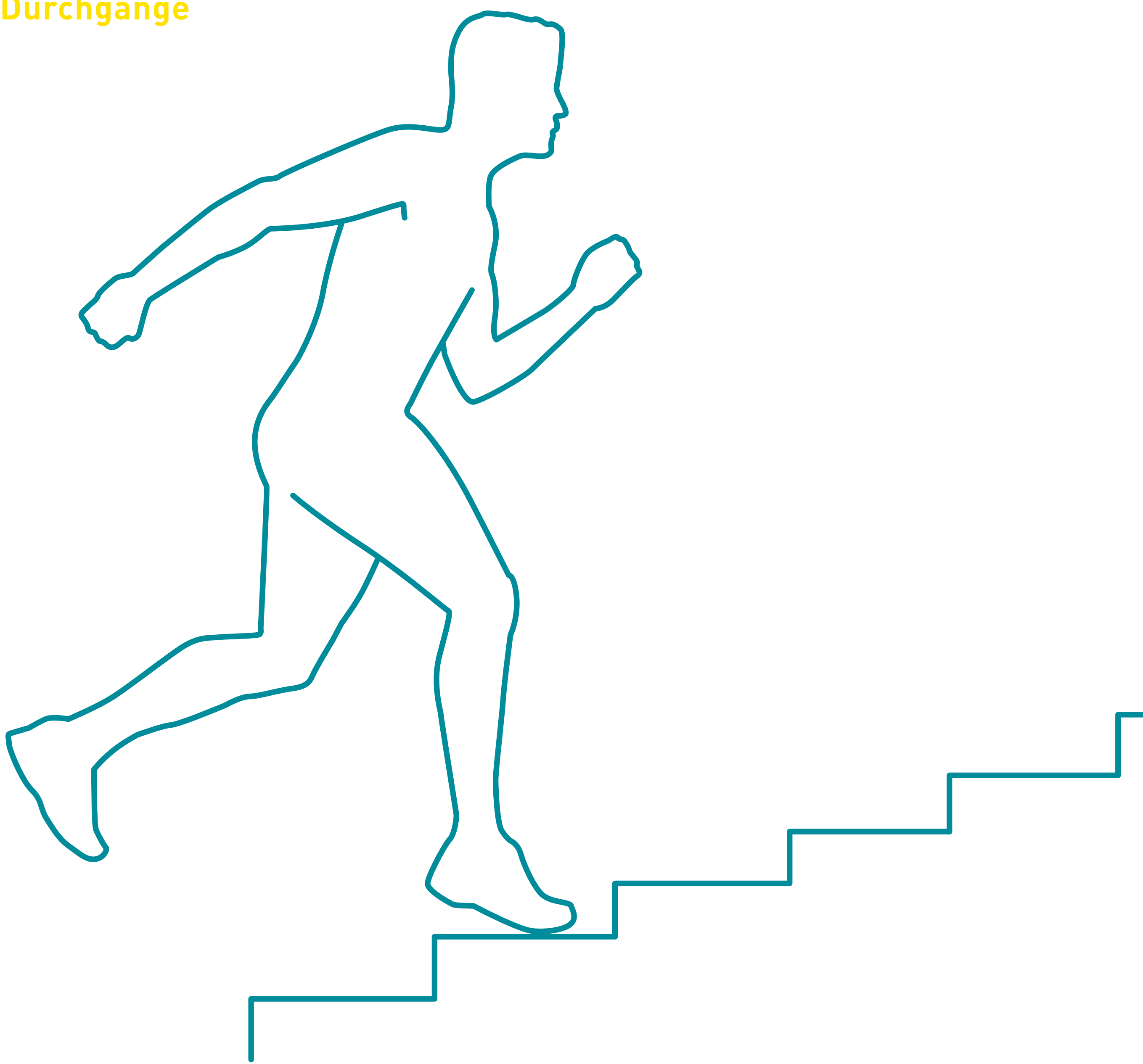
30 Sekunden
60 Sekunden Pause
3 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

45 Sekunden
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

■ SICHERHEIT VOR GESCHWINDIGKEIT



1. Laufe die Treppenstufen zügig nach oben. Nimm dabei mit jedem Schritt immer nur eine Stufe. **2.** Gehe oder trabe die Treppe wieder herunter.