

ÜBUNGSTABELLE



LEICHTER

SCHWIERIGER

BAUCH/CORE

1

- Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form)
- Hände nach oben strecken (Schultern bleiben in natürlicher Position)
- Kopf nach oben (Blick nach vorne)
- Knie abgewinkelt

Varianten:

- Position halten
- Oberkörper nach vorne rollen und gleichzeitig Füße anziehen

BAUCH gerade GESÄSS-HÜFTE

2

- Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form)
- Abwechselnd Linke Hand zum rechten Fußgelenk und rechte Hand zum linken Fußgelenk (Knie werden abwechselnd gebeugt und gestreckt)

Varianten:

- Theraband verwenden

BAUCH schräg GESÄSS-HÜFTE

3

- Oberkörper aufrecht
- Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form)
- Abwechselnd mit linker und rechter Hand mit dem Partner abklatschen
- Knie abgewinkelt
- Schulter drehen

BAUCH schräg GESÄSS-HÜFTE

GANZKÖRPER

4

- Oberkörper aufrecht
- Rückenform beachten/Aufrecht (Wirbelsäule ist in natürlicher Form)
- Hände nach oben strecken (Schultern bleiben in natürlicher Position)
- Kopf nach oben (Blick nach vorne)
- Knie abgewinkelt
- Position halten

WIRBELSÄULE BAUCH GESÄSS-HÜFTE

5

- Liegestütz-Position an einem oder zwei FitWs.
- Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form)

Varianten:

- Position halten
- Hände beugen & strecken (Liegestütz)

RÜCKEN BAUCH BRUST SCHULTER-TRIZEPS

6

- Oberkörper aufrecht
- Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form)
- Kopf nach oben
- Knie leicht abgewinkelt

Varianten:

- Position halten
- Oberkörper drehen (Kreuzbandprävention)
- Knie beugen und strecken
- Fuß macht verschiedene Bewegungen wie kreisen, schwingen, beugen und strecken

WADE KNIE OBERSCHENKEL WIRBELSÄULE-HÜFTE

RÜCKEN

7

- Aufrechte Haltung
- Rückenform beachten/Aufrecht (Wirbelsäule ist in natürlicher Form)
- Kopf nach oben (Blick nach vorne)

Varianten:

- Position halten
- Oberkörper und Hände bewegen
- Theraband verwenden

HÜFTE RÜCKEN-GESÄSS

8

- Rückenform beachten/Aufrecht (Wirbelsäule ist in natürlicher Form)
- Hände und Füße waagrecht ausstrecken

Varianten:

- Position halten
- Oberkörper senken und heben
- Füße senken und heben
- Oberkörper und Füße senken und heben

RÜCKEN GESÄSS

9

- Rückenform beachten/Aufrecht (Wirbelsäule ist in natürlicher Form)
- Abwechselnd einen Arm nach vorne und einen Arm nach hinten Kraut-Schwimmposition

RÜCKEN GESÄSS

BEINE

10

- Rückenform beachten/Aufrecht (Wirbelsäule ist in natürlicher Form)
- Hände nach vorne strecken
- Gesäß nach hinten
- Knie abgewinkelt
- Position halten

OBERSCHENKEL WADE-GESÄSS

11

- Rückenform beachten/Aufrecht (Wirbelsäule ist in natürlicher Form)
- Hände nach vorne strecken
- Gesäß nach hinten
- Knie beugen und strecken (Kniebeuge)

OBERSCHENKEL WADE-GESÄSS

12

- Rückenform beachten/Aufrecht (Wirbelsäule ist in natürlicher Form)

Varianten:

- Position halten
- Fuß macht verschiedene Bewegungen wie kreisen, schwingen, beugen und strecken usw.
- Theraband verwenden

HÜFTE GESÄSS-KREUZBEIN

SENIOREN

13

- Rückenform beachten/Aufrecht (Wirbelsäule ist in natürlicher Form)
- Hände nach oben strecken
- (Schultern bleiben in natürlicher Position)
- Kopf nach oben (Blick nach vorne)
- Knie abgewinkelt

Varianten:

- Position halten
- Oberkörper links und rechts drehen
- Füße abwechselnd heben

BAUCH-RÜCKEN

14

- Aufrechte Haltung
- Rückenform beachten/Aufrecht (Wirbelsäule ist in natürlicher Form)
- Kopf nach oben (Blick nach vorne)

Varianten:

- Position halten
- Oberkörper links und rechts schwenken
- Oberkörper kreisförmig bewegen
- Oberkörper links und rechts drehen
- Theraband verwenden

RÜCKEN GESÄSS-HÜFTE

15

- Rückenform beachten/Aufrecht (Wirbelsäule ist in natürlicher Form)
- Hände und Füße waagrecht Ausstrecken

Varianten:

- Position halten
- Oberkörper senken und heben
- Füße senken und heben
- Oberkörper und Füße senken und heben
- Linke Hand + rechter Fuß heben + senken

RÜCKEN-GESÄSS

ENTSPANNUNG

16

- Oberkörper und Kopf am Boden legen
- Gesamten Unterschenkel am Würfel legen

RÜCKEN-Entspannung

GANZKÖRPER -KRAFTTRAINING

Übung	Bereich	Dauer
2	Bauch, Gesäss, Hüfte	20-30 Sek
5	Bauch, Brust, Schulter, Trizeps	20-30 Sek
7	Hüfte, Rücken, Gesäss	20-30 Sek
11	Oberschenkel, Wade, Gesäss	20-30 Sek

6 Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause. Gesamtdauer: 24 Minuten

WIRBELSÄULE -KRÄFTIGUNG

Übung	Bereich	Dauer
4	Wirbelsäule, Bauch, Gesäss, Hüfte	20-30 Sek

6 Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause.

NÜTZLICHE TIPPS

- Beginnen Sie mit einfachen Übungen und steigern Sie den Schwierigkeitsgrad langsam.
- Starten Sie mit Balance-Isablierenden Übungen. Erst danach sind Kräftigungsübungen sinnvoll & effizient.
- Sicherheit geht vor: Verwenden Sie den FitW auf weichem Untergrund wie einer Iso-Matte oder einem ebenen Teppich.
- Ziehen Sie die Schuhe vor dem Training auf dem FitW aus. Das schont nicht nur den Würfel, sondern macht die Übungen noch effektiver.
- Gehen Sie mit dem FitW nach draußen. Dank des robusten Materials ist der FitW überall einsetzbar und auch leicht zu reinigen.
- Lassen Sie kleine Kinder nur unter Aufsicht mit dem FitW spielen.