

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Slackdeck Balance von Almighty Boards entschieden haben.

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl von verschiedenen Übungen.

Die Übungen sind unterteilt in „Basics Stand“, „Sitz und Stütz“ und „Fortgeschrittene“.

Dazu kommt noch das Dokument „Richtige Haltung“, die Grundposition für die Übungen.

**Viel Spaß beim Workout!**

## **!Achtung!**

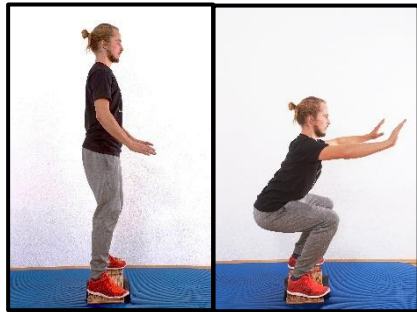
**Der Trainingsplan von Almighty Boards stellt eine allgemeine Übungsauswahl dar. Individuelle Wiederholungs- und Satzzahlen müssen selbst bestimmt, oder mithilfe eines erfahrenen Trainers erarbeitet werden. Die hier angegebenen Zahlen sind unverbindliche Vorschläge, ob sie sich danach richten bleibt Ihnen überlassen.**

**Trainieren Sie auf ihrem individuellen Leistungsniveau und gestalten sie das Umfeld, in dem sie trainieren, stets sicher.**

**Des Weiteren gilt, dass nicht jede Übung für jede Person die richtige Übung ist. Sollten sie Bedenken haben, weil orthopädische Problemstellungen oder Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems bestehen oder nicht ausgeschlossen sind, dann halten sie mit einem Facharzt Rücksprache, ob sie die Übungen ohne Gefahr für die eigene Gesundheit ausüben können. Das gleiche gilt, wenn Probleme oder Schmerzen vor, nach oder während einer Übung auftreten.**

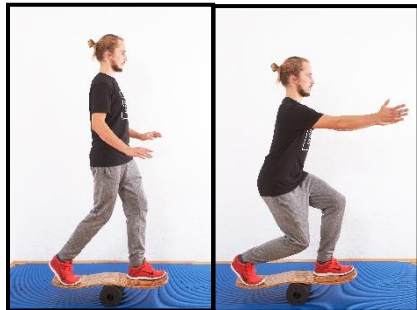


## Kniebeuge einfach



Genügend Zeit nehmen um Grundposition einzunehmen (siehe „Richtige“ Haltung)	<u>Wdh.:</u>
Während des gesamten Bewegungsablaufs auf geraden Rücken achten	<b>12 – 18</b>
Auf die Position der Knie achten (Knie zeigt Richtung Fußspitze)	<u>Sätze:</u>
Ferse bleibt während der Übung am Boden	<b>2 – 3</b>

## Ausfallschritt



Auf die Position der Knie achten (Beinachse + Fußspitze nicht über Zehen)	<u>Wdh.:</u>
Hintere Ferse vom Board heben, vordere Ferse bleibt stehen	<b>10-15</b>
	<u>Sätze:</u>
<u>Variation:</u> Mit beiden Füßen auf die Zehenspitzen stellen	<b>2 – 3</b>

## Ball übergeben



Knie bleiben leicht gebeugt	<u>Wdh.:</u>
Schultern auch beim Übergeben nicht hochziehen	<b>20 – 25</b>
	<u>Sätze:</u>
<u>Variation:</u> 1. Vor / Hinter dem Körper übergeben 2. Eine Acht um die Beine schreiben	<b>2 – 3</b>



## Rotation



Gerader Oberkörper, leicht nach hinten neigen

Beide Füße stehen auf dem Boden

Der Oberkörper dreht sich, Becken zeigt nach vorn

**Variation:** 1. Ein Bein abheben 2. Beide Beine abheben

Wdh.:

15 – 20

Sätze:

3

## Unterarmstütz



Schultern sind über den Ellbogen

Handflächen zeigen zueinander

Rücken weder rundmachen, noch durchhängen lassen

**Variation:** 1. Beine näher zusammen 2. Ein Bein abheben

Wdh.:

20-60

sec

Sätze:

2 – 3

## Liegestütz



Handflächen zeigen leicht nach innen

Ellbogen am Körper entlangführen

Rücken weder rundmachen, noch durchhängen lassen

**Variation:** 1. Hände weit auseinander 2. Nach und nach näher zusammen

Wdh.:

10 – 15

Sätze:

2



**Liegestützposition, Knie anziehen**

Ellbogen sind nicht ganz durchgestreckt

Schultern sind über den Ellbogen

Blick geht Richtung Boden

**Variation:** 1. Mit Rotation (s. Bild 2); 2. Liegestütz in Endstellung

Wdh.:

**8 – 12**

Sätze:

**2**

**Unterarmstütz**

Hand mittig auf dem Board platzieren

Ellbogen ist leicht gebeugt, nicht ganz durchgestreckt

Kopf, Oberkörper, Becken und Beine bilden eine Linie

**Variation:** 1. Position einnehmen und halten

2. Becken Richtung Boden schieben

3. Oberes Bein abheben (s. Bild 2)

Wdh.:

**20-60 sec  
halten**

oder

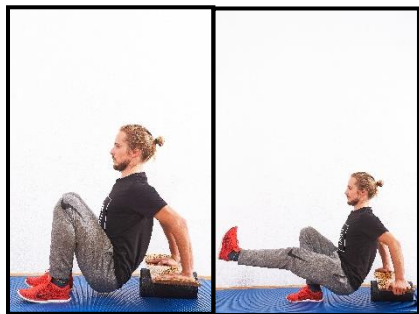
**8 – 12**

Sätze:

**2 – 3**



### Rückwärts stützen



Ellbogen sind leicht gebeugt, nicht ganz durchgestreckt

Rücken gerade halten

Schultern nicht hochziehen

**Variation:** 1. Position halten; 2. Abwechselnd ein Bein ausstrecken (10-12x pro Seite)

Wdh.:

**20 – 60  
sec halten**

Sätze:

**2 – 3**

### Kniebeuge mit Rotation



Siehe Übung „Kniebeuge einfach“

Schultern nicht hochziehen

Abwechselnd auf beide Seiten drehen

Becken dreht sich während der gesamten Bewegung nicht

Wdh.:

**10 – 15**

Sätze:

**2 – 3**



**Auf einem Bein stehen**

**Fuß mittig über der Rolle platzieren**

**Knie bleibt leicht gebeugt**

**Anfangs anderen Fuß nur minimal abheben → beständig steigern**

**Variation: 1. Vor und hinter dem Körper in die Hände klatschen**

**2. Rotation des Oberkörpers (s. Übung „Kniebeuge mit Rotation“)**

Wdh.:

**30 – 90  
sec halten**

Sätze:

**2 – 3**

