

**Beine**

**Squat**



- Fußspitze zeigt leicht nach außen
- Knie zeigen Richtung Fußspitze
- Po geht nach hinten und nach unten
- Bauch leicht angespannt, Rücken gerade

**Ein beinstand**




- Fuß mittig über der Rolle
- Knie leicht gebeugt
- Knie heben bis ein 90°

**Ausfallschritt**




- Knie zeigt Richtung Fußspitze
- Bauch leicht angespannt, Rücken gerade
- Arme nach vorne, Daumen nach oben

**Schmetterling**




- Mittig setzen
- Ellbogen 90°
- gerader Rücken, nach vorne lehnen
- Ellbogen zusammenführen

**Schwimmer**




- Mittig setzen
- gerader Rücken, nach vorne lehnen
- Ellbogen 90° anwinkeln
- „Flügel“ auf und ab bewegen

**Flügel schlag**




- Mittig setzen
- gerader Rücken, nach vorne lehnen
- Ellbogen 90° anwinkeln
- „Flügel“ auf und ab bewegen

**Liegestütz**



- Bauch leicht angespannt
- Schultern über den Händen
- Langsam runter und wieder hoch

**I-W-T**



- Bauch aufs Board
- Bauch leicht angespannt, Rücken gerade
- Fließend zwischen Positionen wechseln

**Bauch**

**Bergsteiger**



- Bauch leicht angespannt, Rücken gerade
- Schultern sind über den Händen
- Ellbogen sind leicht gebeugt
- Knie abwechselnd Richtung Brust ziehen

**Seitlicher Stütz**



- Füße nebeneinander
- Bauch leicht angespannt, Rücken gerade
- Schulter über der Hand
- Ellbogen leicht gebeugt


**Wassertreten**



- Mittig setzen
- Bauch leicht angespannt, Rücken gerade
- Nach hinten lehnen
- Beine abwechselnd nach vorne ausstrecken


**Rücken**

**Brücke**




- Füße ganz aufs Board
- Knie zeigen Richtung Fußspitze
- Bauch leicht angespannt, Rücken gerade
- Becken heben und senken

**Schubkarren**




- Fußspitzen auf dem Board
- Bauch leicht angespannt, Rücken gerade
- Ellbogen sind leicht gebeugt
- Position 30s halten
- Fortschritt: eine Hand abheben

**Vierfüßler**



- Bauch leicht angespannt, Rücken gerade
- Schultern sind über den Händen
- Ellbogen sind leicht gebeugt
- Abwechselnd ein Bein ausstrecken

**Plank**



- Bauch leicht angespannt, Rücken gerade
- Schultern über die Ellbogen
- Handflächen zueinander
- Position 30s halten
- Fortschritt: ein Bein abheben

## WAS IST BESONDERS DARAN?

- Einzigartige Welle für maximale Sicherheit

- Trainiert spielerisch Euer Gleichgewicht und stärkt die Tiefenmuskulatur

- Prävention, Physiotherapie, Reha- und auch Leistungssport

- Umfassende Übungsvielfalt im Bereich Balance, Kraft und Koordination

- Ausführliche Trainingspläne für alle Muskelgruppen und Altersklassen

- Extrem robust und langlebig

- Edelstes Design

Weitere Trainingspläne zum Download auf der Homepage