

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

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl von verschiedenen Übungen.

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.

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)

Während des gesamten Bewegungsablaufs auf einen geraden Rücken achten

Auf die Position der Knie achten (Knie zeigt in Richtung Fußspitze)

Ferse bleibt während der Übung am Boden

Ausfallschritt



Auf die Position der Knie achten (Beinachse und Fußspitze nicht über die Zehen)

Hintere Ferse vom Boden heben, vordere Ferse bleibt stehen

Variation: Mit beiden Füßen auf die Zehenspitzen stellen

Ball übergeben

Knie bleiben leicht gebeugt

Schultern auch beim Übergeben nicht hochziehen

Variation: Ball vor und hinter dem Körper übergeben

Variation: Ball in der Form einer „8“ durch die Beine übergeben

Rotation

Gerader Oberkörper, leicht nach hinten neigen

Beide Füße stehen auf dem Boden

Der Oberkörper dreht sich, das Becken zeigt nach vorne

Variation: Ein Bein abheben

Variation: Beide Beine abheben

Unterarmstütz

Schultern sind über den Ellbogen

Handflächen zeigen zueinander

Rücken weder rundmachen, noch durchhängen lassen

Variation: Beine näher zusammen



Variation: Ein Bein anheben

Liegestütz

Handflächen zeigen leicht nach innen

Ellbogen am Körper entlangführen

Rücken weder rundmachen, noch durchhängen lassen

Variation: Hände weiter auseinander

Variation: Hände näher zusammen

Liegestützposition, Knie anziehen

Ellbogen sind nicht ganz durchgestreckt

Schultern sind über den Ellbogen

Blick geht Richtung Boden

Variation: Mit Rotation (siehe Bild 2)

Variation: Liegestütz in Endstellung

Unterarmstütz

Hand mittig auf dem Board platzieren

Ellbogen ist leicht gebeugt, nicht ganz durchgestreckt

Kopf, Oberkörper, Becken und Beine bilden eine Linie



Variation: Becken Richtung Boden schieben und wieder hochdrücken

Variation: Oberes Bein anheben

Rückwärts stützen

Ellbogen sind leicht gebeugt, nicht ganz durchgestreckt

Rücken gerade halten

Schultern nicht hochziehen

Variation: Abwechselnd ein Bein ausstrecken

Kniebeugen mit Rotation

Siehe Übung „Kniebeuge einfach“

Schultern nicht hochziehen

Abwechselnd auf beide Seiten drehen

Becken dreht sich während der gesamten Bewegung nicht

Auf einem Bein stehen

Fuß mittig auf der Rolle platzieren

Knie bleibt leicht gebeugt

Angangs anderen Fuß nur minimal abheben → beständig steigern

Variation: Vor und hinter dem Körper in die Hände klatschen

Variation: Rotation des Oberkörpers (siehe Übung „Kniebeuge mit Rotation“)

Ball übergeben

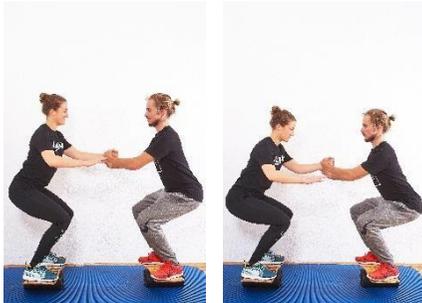
Knie leicht gebeugt

Becken bleibt gerade

Abwechselnd zu beiden Seiten drehen

Variation: Abstand vergrößern und Ball zuwerfen

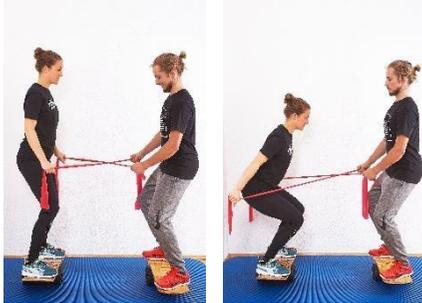
Variation: Medizinball verwenden

Partnerkniebeuge

Siehe Übung „Kniebeuge einfach“

Hände überkreuzt greifen

Variation: Beide Hände halten

Kniebeuge mit Theraband

Siehe Übung „Kniebeuge einfach“

Theraband überkreuzt greifen

Bewegung abwechselnd ausführen

Variation: Stärkeres Theraband verwenden

Partner führen

Hände Theraband „verbinden“

Zug bzw. Führung des Partners nachgeben, Theraband immer unter Spannung

Variation: Statt Theraband ein Seil / Schal verwenden

Unterstützte Kniebeuge

Siehe Übung „Kniebeuge einfach“

Partner bleibt während des gesamten Bewegungsablaufs aufrecht stehen

Variation: Zug auf Theraband erhöhen

Variation: Unregelmäßig ziehen