

KRÄFTIGUNG

A01 AUFWÄRMEN



- Ausgangsposition:**
- Füße hüftbreit aufstellen
 - Leichte Kniebeugung
 - Hände locker am Griff
- Ziel:**
- Langsames Vor- und Rückbewegen des ganzen Körpers mit leichtem Fersenruck
- Variation:**
- Mobilisation der Wirbelsäule durch Beckenkippen und -aufrichten

A02 TIEFE KNEIEBEUGE



- Ausgangsposition:**
- Füße hüftbreit aufstellen
 - Zehen zeigen nach leicht außen
 - Hände locker am Griff
 - Knie nicht über die Zehen schieben
 - Rumpf stabilisieren
- Ziel:**
- Aktivierung der Muskeln der unteren Extremität
 - Aktivierung der tiefen Rumpfm- und Beckenbodenmuskulatur
- Variation:**
- Kniebeugtiefe verändern

A03 BREITBEINIGE KNEIEBEUGE



- Ausgangsposition:**
- Füße sehr breit aufstellen
 - Zehen zeigen nach leicht außen
 - Mittlere Kniebeugung
 - Ansonsten entsprechend A 02
- Ziel:**
- Zusätzliche Aktivierung der Innenschenkel durch aktives Zusammenschieben der Fußsohlen
- Variation:**
- Enge Schrittweite und Druck der Fußsohlen nach außen

A04 AUSFALLSCHRITT



- Ausgangsposition:**
- Schwungbein auf Boden oder Step abstellen
 - Gewichtsverteilung ca. 70:30
 - Knie nicht über Zehen schieben
 - Starke Aktivierung der unteren Extremität
- Ziel:**
- Schwungbein komplett in der Luft
 - Kniebeugtiefe verändern

A05 WADEN HEBEN



- Ausgangsposition:**
- Hüftbreiter Stand
 - Körper nahezu gestreckt
 - Hände locker am Griff
- Ziel:**
- Vollständige Streckung im Sprunggelenk
- Variation:**
- Ausführung bei tiefer Kniebeugung

A06 BEINBEUGER



- Ausgangsposition:**
- Füße hüftbreit auf dem Gerät ablegen
 - Oberkörper liegt rücklings vor dem Gerät auf dem Schultergürtel
 - Hände seitlich ablegen
- Ziel:**
- Aktivierung der rucksseitigen Muskulatur durch Becken-anheben und gleichzeitigen Fersenzug zur Körpermitte
- Variation:**
- Oberkörper auf Step ablegen erhöht Beanspruchung für tiefe Rückenmuskulatur

A07 OBERKÖRPERGRUNDÜBUNG



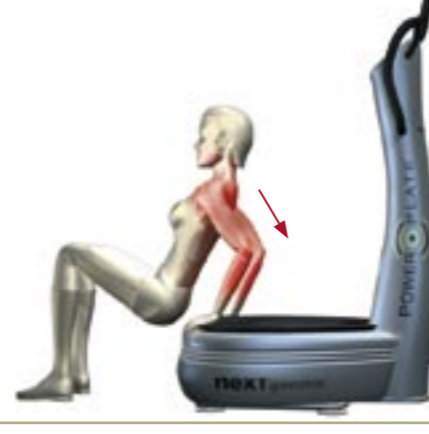
- Ausgangsposition:**
- mit nahezu gestreckten Armen in die Sitzposition gehen
 - Beine rechteckig aufgestellt
 - Brust raus und Schultern tief hinten halten
 - Oberkörper senkrecht
- Ziel:**
- Aktivieren der Oberkörpermuskulatur durch Beibehaltung der o.a. Ausgangsposition
- Variation:**
- Ein Bein anheben
 - Beide Beine anheben

A08 LIEGESTÜTZE



- Ausgangsposition:**
- Hände schulterbreit aufstellen
 - Leicht nach innen zeigend
 - Leichte Ellbogenbeugung
 - Knie aufgestellt
- Ziel:**
- Aktivierung der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur durch Zusammenschieben der Hände nach innen
 - Rumpfstabilisierung
- Variation:**
- Ellbogenbeugung verändern
 - Griffweite verändern

A09 ARMSTRECKER



- Ausgangsposition:**
- Hände schulterbreit an der Geräte- Kante aufstellen
 - Leicht Ellbogenbeugung
 - Brust raus und Schultern tief hinten halten
- Ziel:**
- Aktivierung der Arm- und Schultermuskulatur
 - Aufrichtung der Brustwirbelsäule
- Variation:**
- Veränderung der Beinposition
 - Gewichtsverlagerung

A10 ARMBEUGER



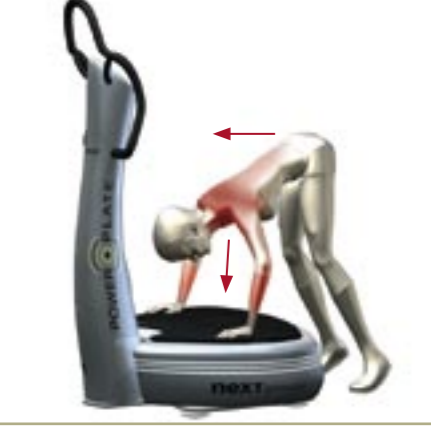
- Ausgangsposition:**
- Hüftbreiter naher Stand vor dem Gerät
 - Leicht Kniebeugung
 - Bänder rechteckig einstellen
- Ziel:**
- Senkrechter Zug der Arme an den Übertragungsbändern
- Variation:**
- Ellbogenbeugung verändern durch Positionswechsel oder Bandanpassung

A11 RUDERZUG



- Ausgangsposition:**
- Schulterbreiter Stand
 - Leichte Kniebeugung
 - Leichte Oberkörperverneigung
 - Brust raus und Schultern tief hinten halten
- Ziel:**
- Aktivierung der großen haltungsstabilisierenden Rückenmuskulatur
 - Vollständige Streckung der Brustwirbelsäule
- Variation:**
- Oberkörperverneigung erhöhen

A12 SCHULTERPRESSE



- Ausgangsposition:**
- Hände schulterbreit aufstellen
 - Füße gestreckt aufstellen
 - Leicht Ellbogenbeugung
 - Gesäß deutlich höher als Schultergürtel
- Ziel:**
- Aktivierung der Arm- und Schultermuskulatur
- Variation:**
- Gewichtsverlagerung

A13 VORDERE SCHULTER



- Ausgangsposition:**
- Stabiler Stand vor dem Gerät
 - Arme leicht gebeugt
 - Schultern tief halten
- Ziel:**
- Aktivieren der vorderen Schultermuskulatur durch frontalen Zug nach oben
- Variation:**
- Unterschiedliche Bandlängen

A14 SEITLICHE SCHULTER



- Ausgangsposition:**
- Stabiler Stand vor dem Gerät
 - Arme leicht gebeugt
 - Schultern tief halten
- Ziel:**
- Aktivieren der seitlichen Schultermuskulatur durch seitlichen Zug nach oben
- Variation:**
- Unterschiedliche Bandlängen

A15 BAUCH, INTENSIV



- Ausgangsposition:**
- In Rückenlage auf dem Gerät
 - Arme zunächst seitlich neben dem Körper halten
 - Leicht der untere Rücken hat Kontakt zum Gerät
 - Beine rechteckig anheben
- Ziel:**
- Aktivierung der geraden Bauchmuskulatur durch Anheben des Oberkörpers
- Variation:**
- Arme vor der Brust bzw. hinter dem Kopf
 - Anheben mit Rotation

A16 UNTERER BAUCH



- Ausgangsposition:**
- Unterarmstütz auf dem Gerät
 - Gesäß höher als Schulterachse
 - Knie in der Luft / am Boden
 - Leicht Kniebeugung
- Ziel:**
- Aktivierung der geraden Bauchmuskulatur durch aktiven Zug der Unterarme zur Plattenmitte und Imitation der Cruchbewegung
- Variation:**
- Ein Unterarm wird 1 cm von der Platte angehoben

A17 BAUCH STEHEND



- Ausgangsposition:**
- Hüftbreiter Stand
 - Leichte Kniebeugung
 - Leichte Oberkörperverneigung
 - Crunchposition einnehmen
- Ziel:**
- Aktivierung der geraden Bauchmuskulatur durch Druck auf den Griff von oben oder von unten
- Variation:**
- Füße im Sinne einer Verwindung leicht nach außen versetzt aufsetzen

A18 SEITLICHER BAUCH



- Ausgangsposition:**
- Unterarm-Seitstütz auf dem Gerät einnehmen
 - Zunächst Knie auf dem Boden aufstellen
 - Körperlängsachse bis zum Knie gestreckt
- Ziel:**
- Aktivierung der seitlichen und äußeren Rumpfmuskulatur durch aktiven Zug des Unterarms zur Körpermitte
 - Stabilisierung der Lendenwirbelsäule
- Variation:**
- Körperlängsachse gestreckt

DEHNUNG

B01 BEINRÜCKSEITE



- Ausgangsposition:**
- Füße schulterbreit aufstellen
 - Zunächst leichte Kniebeugung
 - Leichtes Hineinhängen in den Griff
- Ziel:**
- Langsames Nach-Hinten-Oberstrecken des Gesäßes zur Dehnung der Beinrückseite
- Variation:**
- Leichte Gewichtsverlagerung nach links und rechts

B02 HÜFTBEUGER



- Ausgangsposition:**
- Ausfallschritt mit einem Unterschenkel auf dem Gerät
 - Oberkörper nahezu aufrecht
- Ziel:**
- Dehnung des Hüftbeugemuskels durch langsames Beckenvorschieben
- Variation:**
- Unterschenkel mit der Hand zum Gesäß ziehen

B03 WADEN



- Ausgangsposition:**
- Schrittstellung
 - Hinteres Bein an der Gerätekannte platziert
 - Ballen auf dem Gerät
- Ziel:**
- Dehnung der Wadenmuskulatur durch langsames Herunterrücken der Ferse
- Variation:**
- Ausführung bei leicht gebeugtem und gestreckten Knie

B04 OBERSCHENKELINNENSEITE



- Ausgangsposition:**
- Stand seitlich zum Gerät
 - Spielbein gestreckt aufsetzen
 - Standbein leicht gebeugt
- Ziel:**
- Dehnung der Adduktoren durch Absenken des Gesäßes und durch Zug des Spielbeins auf dem Gerät zur Körpermitte
- Variation:**
- Frontaler Stand

B05 SCHULTER



- Ausgangsposition:**
- Rückwärts zur Platte stehend
 - Band hinter dem Rücken auf Gesäßhöhe anfassen
- Ziel:**
- Dehnung der Schulter- und Nackenmuskulatur durch Reinhängen in das Band und Kopfneigung zur Seite
- Variation:**
- Seitenwechsel

B06 BRUST



- Ausgangsposition:**
- Rückwärts zur Platte sitzend
 - Arme leicht angewinkelt
- Ziel:**
- Dehnung der Brustmuskulatur durch Räusdrücken der Brust weg vom Gerät
 - Arme zum Gerät drücken
- Variation:**
- Zugverstärkung durch seitlich eingehängte kurze Bänder

MASSAGE

C01 WADEN



- Ausgangsposition:**
- Unterschenkel entspannt auf dem Gerät ablegen
 - Kopf auf Unterlage ablegen
 - Augen geschlossen halten
- Ziel:**
- Massage und Lockerung der Wadenmuskulatur
- Variation:**
- Manueller Widerstand von außen zur Erhöhung der Intensität

C02 OBERARM



- Ausgangsposition:**
- Seitlich vor das Gerät legen
 - Arm entspannt auf dem Gerät ablegen
 - Kein weiterer Körperkontakt mit dem Gerät
- Ziel:**
- Massage und Lockerung der Armmuskulatur
- Variation:**
- Manueller Widerstand von außen zur Erhöhung der Intensität

C03 OBERSCHENKELVORDERSEITE



- Ausgangsposition:**
- Mit den Oberschenkeln bäuchlings auf das Gerät legen
 - Füße an dem Gerätehals abstützen
 - Oberkörper flach und entspannt auf dem Step ablegen
- Ziel:**
- Massage und Lockerung der Oberschenkelvorderseite
- Variation:**
- Manueller Widerstand von außen zur Erhöhung der Intensität

C04 OBERSCHENKELINNENSEITE



- Ausgangsposition:**
- Mit den Oberschenkeln bäuchlings auf das Gerät legen
 - Füße an dem Gerätehals abstützen
 - Sitz auf dem Lordosekissen
 - Oberkörper flach und entspannt auf dem Step ablegen
- Ziel:**
- Massage und Lockerung der Oberschenkelvorderseite
- Variation:**
- Manueller Widerstand von außen zur Erhöhung der Intensität

C05 OBERSCHENKEL, WADEN



- Ausgangsposition:**
- Gesamten Unterkörper seitlich auf das Gerät legen
 - Oberkörper mit Hand oder Ellbogen auf Boden oder Step ablegen
- Ziel:**
- Massage und Lockerung der äußeren Bein- und Gesäß- bzw. Hüftmuskulatur
- Variation:**
- Leichte Rollbewegung nach vorne und hinten

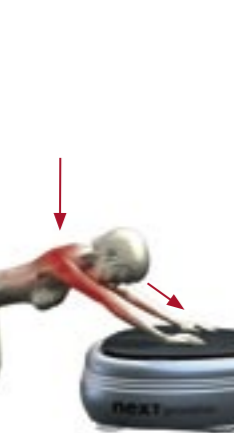
C06 OBERSCHENKELUNTERSEITE, GESÄSS



- Ausgangsposition:**
- Oberkörper rücklings auf Step bringen und Bremse feststellen
 - Beine und Gesäßansatz sind auf dem Gerät
- Ziel:**
- Massage und Lockerung der Beinrückseite
- Variation:**
- „Droschkenkutschersitz“ mit weit hinten platziertem Gesäß

ENTSPANNUNG

D01 SCHULTER, NACKEN



- Ausgangsposition:**
- Kniestand vor dem Gerät
 - Leichte Schubbewegung mit nahezu gestreckten Armen
 - Keine Liegestützcharakteristik
- Ziel:**
- Lockerung und Entspannung der Schulter-Nacken-Region
- Variation:**
- Unterarme aufsetzen

D02 UNTERER RÜCKEN



- Ausgangsposition:**
- Langsitz rücklings zum Gerät
 - Auflagematte zwischen Körper und Gerät legen
 - Matte mit Ellbogen fixieren
- Ziel:**
- Lockerung und Entspannung des LWS-Bereiches
- Variation:**
- Bein- und Oberkörperposition veränderbar

D03 OBERKÖRPER



- Ausgangsposition:**
- Langsitz rücklings zum Gerät
 - Auflagematte zwischen Körper und Gerät legen
 - Matte mit Ellbogen fixieren
 - Oberkörper weiter nach hinten lehnen
- Ziel:**
- Lockerung und Entspannung des LWS- und des BWS-Bereiches
- Variation:**
- Bein- und Oberkörperposition veränderbar

D04 RÜCKEN, BECKENBODEN



- Ausgangsposition:**
- „Droschkenkutschersitz“ auf dem Gerät einnehmen
 - Sitz auf dem Lordosekissen
 - Beine bleiben leicht angewinkelt
- Ziel:**
- Lockerung und Entspannung des LWS-Bereiches
- Variation:**
- Ausführung ohne Lordosekissen

D05 FÜSSE, BEINE



- Ausgangsposition:**
- Rollstuhl dicht an das Gerät bringen und Bremse feststellen
 - Beine auf das Gerät aufstellen
- Ziel:**
- Verbesserung der Durchblutungssituation in der unteren Extremität
- Variation:**
- Manueller Widerstand von außen durch Personal Trainer

D06 FÜSSE, ARME



- Ausgangsposition:**
- Rollstuhl dicht an das Gerät bringen und Bremse feststellen
 - Beine auf Gerätekannte aufstellen
- Ziel:**
- Kräftigung der oberen Extremität durch Zug an den Übertragungsbändern
- Variation:**
- Unterschiedliche Zugrichtungen und Zugwinkel einstellen