

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“, „Fortgeschrittene“ und „Partnerübungen“.

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

Viel Spaß beim Workout!

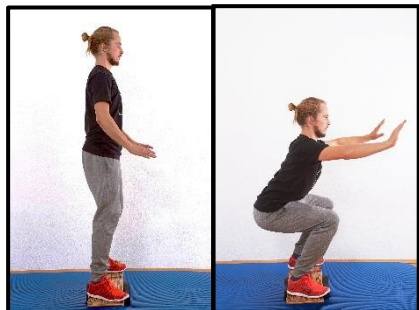
!Achtung!

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)

Während des gesamten Bewegungsablaufs auf geraden Rücken achten

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

Ferse bleibt während der Übung am Boden

Wdh.:

12 – 18

Sätze:

2 – 3

Ausfallschritt



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

Hintere Ferse vom Board heben, vordere Ferse bleibt stehen

Variation: Mit beiden Füßen auf die Zehenspitzen stellen

Wdh.:

10-15

Sätze:

2 – 3

Ball übergeben



Knie bleiben leicht gebeugt

Schultern auch beim Übergeben nicht hochziehen

Variation: 1. Vor / Hinter dem Körper übergeben 2. Eine Acht um die Beine schreiben

Wdh.:

20 – 25

Sätze:

2 – 3

Liegestützposition, Knie anziehen



Ellbogen sind nicht ganz durchgestreckt

Schulter ist über dem 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 leicht gebeugt

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

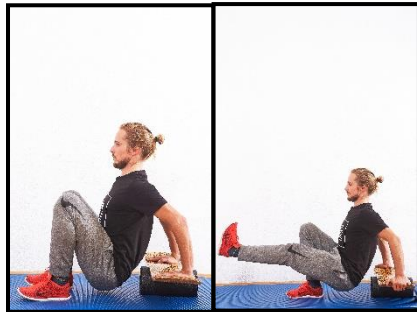
oder

8 – 12

Sätze:

2 – 3

Rückwärts stützen



<p>Ellbogen sind nicht ganz durchgestreckt</p> <p>Rücken gerade halten</p> <p>Schultern nicht hochziehen</p> <p><u>Variation:</u> 1. Position halten; 2. Abwechselnd ein Bein ausstrecken (10-12x pro Seite)</p>	<p><u>Wdh.:</u></p> <p>20 – 60 sec halten</p> <p><u>Sätze:</u></p> <p>2 – 3</p>
--	--

Kniebeuge mit Rotation



<p>Siehe Übung „Kniebeuge einfach“</p> <p>Schultern nicht hochziehen</p> <p>Abwechselnd auf beide Seiten drehen</p> <p>Becken dreht sich während der gesamten Bewegung nicht</p>	<p><u>Wdh.:</u></p> <p>10 – 15</p> <p><u>Sätze:</u></p> <p>2 – 3</p>
--	--

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

Ball übergeben



Knie leicht gebeugt

Becken bleibt gerade

Abwechselnd zu beiden Seiten drehen

Variation: 1. Abstand vergrößern → Ball zuwerfen; 2. Medizinball verwenden

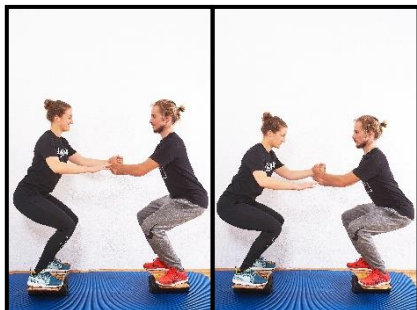
Wdh.:

8 – 12

Sätze:

3

Partnerkniebeuge



Siehe Übung „Kniebeuge einfach“

Hände überkreuzt greifen

Variation: Beide Hände halten (einfacher)

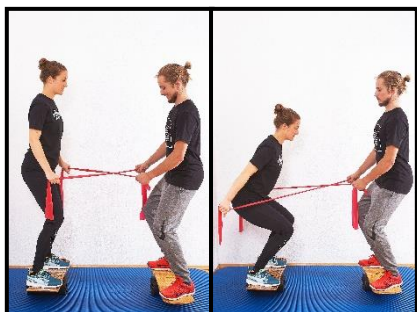
Wdh.:

12 – 18

Sätze:

2 – 3

Kniebeuge mit Theraband



Siehe Übung „Kniebeuge einfach“

Theraband überkreuzt greifen

Bewegung abwechselnd ausführen

Variation: Stärkeres Theraband verwenden → mehr Widerstand

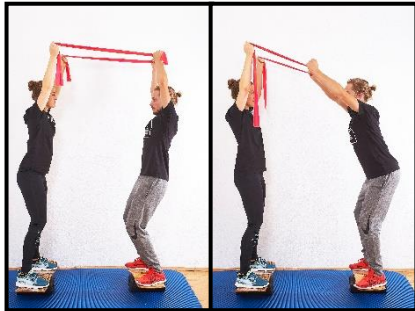
Wdh.:

12 – 18

Sätze:

2 – 3

Partner führen



Hände mit Theraband „verbinden“

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

Variation: Statt Theraband einen Schal / Seil verwenden

Wdh.:

**90 – 120
sec pro
Partner**

Unterstützte Kniebeuge



Siehe Übung „Kniebeuge einfach“

Partner bleibt während des gesamten Bewegungsablaufs aufrecht stehen

Variation: 1. Zug auf Theraband erhöhen

2. Unregelmäßig ziehen

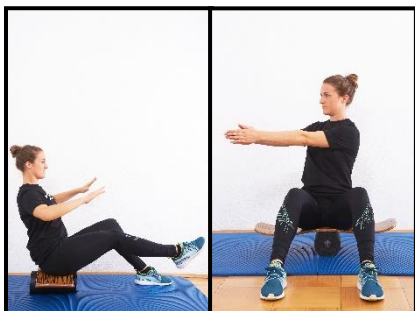
Wdh.:

10 – 15

Sätze:

2 – 3

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

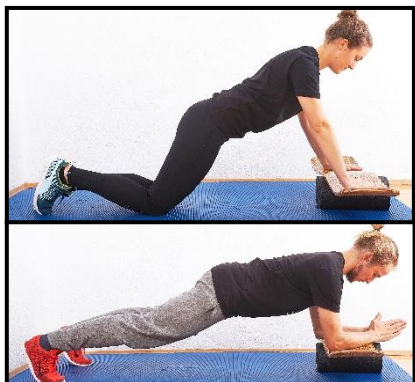
Wdh.:

15 – 20

Sätze:

3

Unterarmstütz



Schultern stehen 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