

BALANCIER- BALKEN

1 / 14



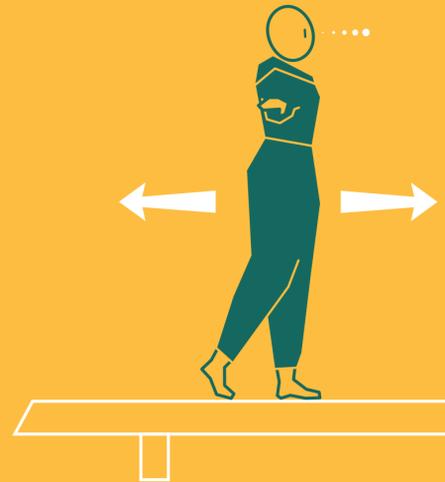
3

BALANCIEREN VOR / ZURÜCK

auf dem Balken vorwärts und
rückwärts gehen



3 ×
45-60s
30s PAUSE



2

BALANCIEREN VORWÄRTS

auf dem Balken vorwärts gehen



3 ×
45-60s
30s PAUSE



1

BALANCIEREN IM STEHEN

auf der Stelle stehen, den Fuß
seitlich am Balken vorbeiführen



3 × (R + L)
45-60s



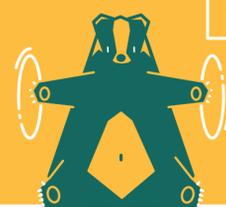
HALTUNGSTIPPS

- ▶ ◀ Bauch anspannen
- einen Punkt mit den Augen fixieren

GESUNDHEITSTIPPS

- bei Hüftbeschwerden Hüftmuskulatur lockern und Becken aushängen

UND JETZT DIE ARME KREISEN



LIEGESTÜTZ- STANGEN

2 / 14



3

LIEGESTÜTZ TIEF

auf der tiefsten Stange den
Oberkörper senken und heben



3 x
8-12
30s PAUSE



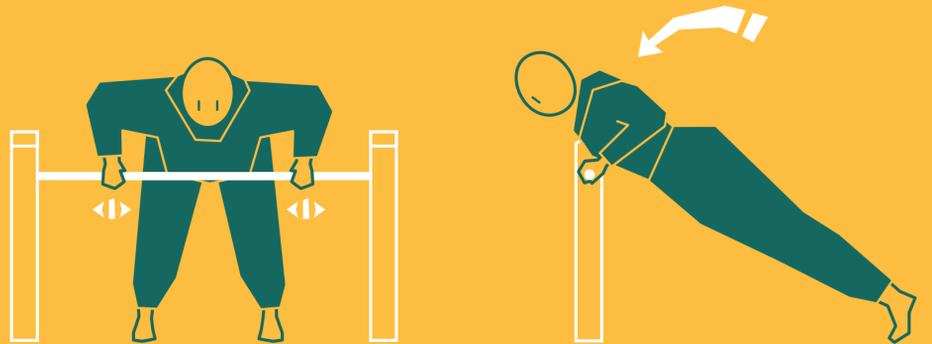
2

LIEGESTÜTZ LEICHT

auf der mittleren Stange den
Oberkörper senken und heben



3 x
8-12
30s PAUSE



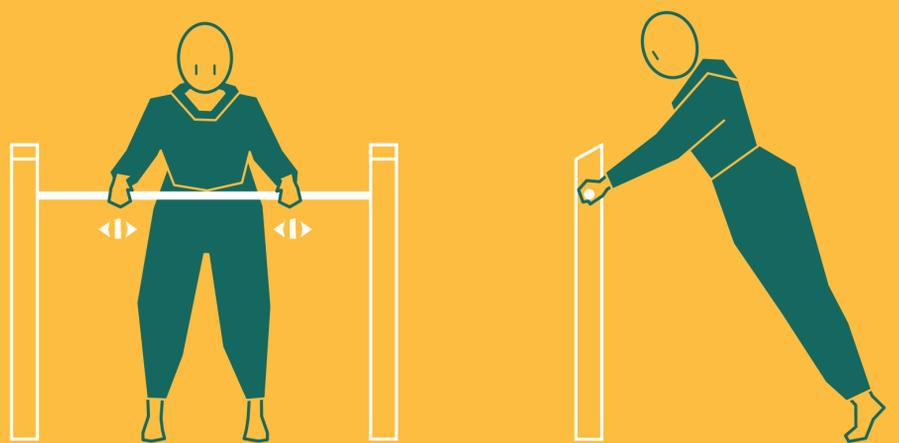
1

STÜTZ- POSITION

auf der höchsten Stange die
Stützposition halten



3 x
45-60s
30s PAUSE



HALTUNGSTIPPS



breiter Griff
beansprucht mehr
Brustmuskulatur



enger Griff
beansprucht mehr
Armmuskulatur (Trizeps)

GESUNDHEITSTIPPS

bei **Schulterbeschwerden**
bei Stufe 1 starten

bei **Rückenbeschwerden**
bei Stufe 1 starten

UND JETZT AUF
EINEM BEIN



WACKEL- BRÜCKE

3 / 14



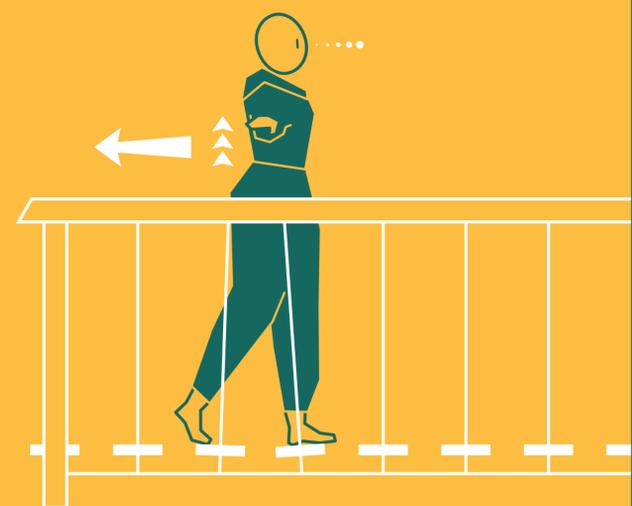
3

RÜCKWÄRTS GEHEN

überqueren und rückwärts zum
Startpunkt zurück gehen



3×
GEHEN
30s PAUSE



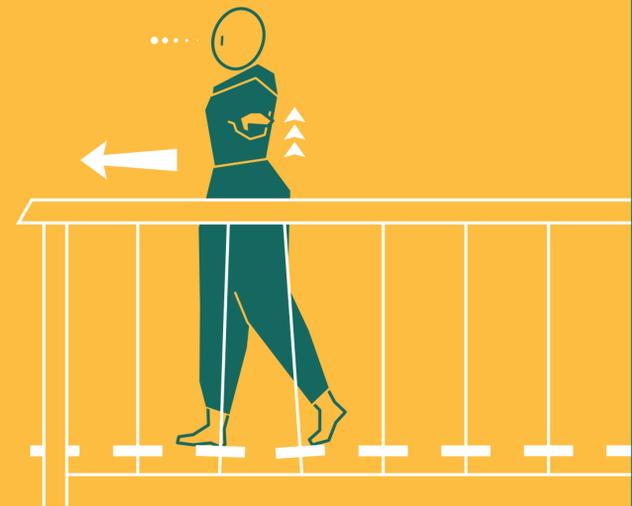
2

GEHEN OHNE FESTHALTEN

überqueren und zum Startpunkt
zurück gehen



3×
GEHEN
30s PAUSE



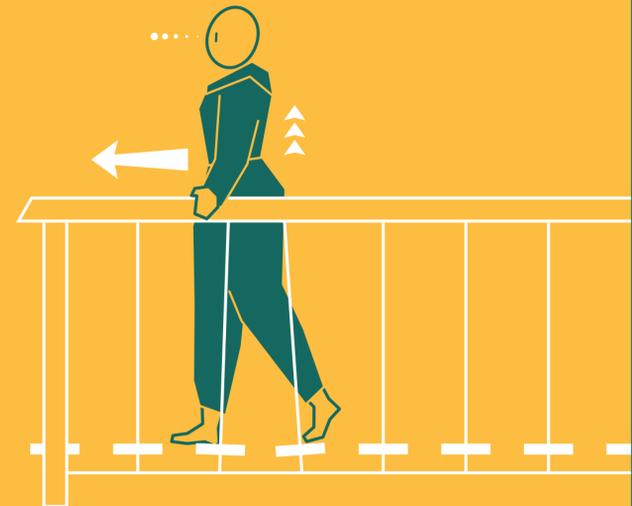
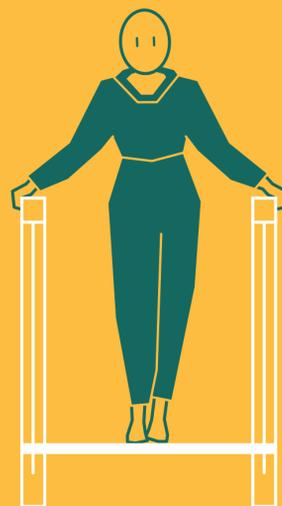
1

GEHEN MIT FESTHALTEN

überqueren und zum Startpunkt
zurück gehen



3×
GEHEN
30s PAUSE



HALTUNGSTIPPS



aufrechte Haltung



einen Punkt
mit den Augen fixieren

GESUNDHEITSTIPPS

bei schweren
Gleichgewichtsproblemen
bei Stufe 1 starten

UND JETZT
IN ZEITLUPE



KNIEBEUGE- PFOSTEN

4 / 14



3

EINBEINIGE KNIEBEUGE

Seil greifen, abwechselnd ein Bein beugen und strecken



3 × (L + R)
8-12
30s PAUSE



2

TIEFE KNIEBEUGE

Seil greifen, in die Hocke gehen und aufstehen



3 ×
8-15
30s PAUSE



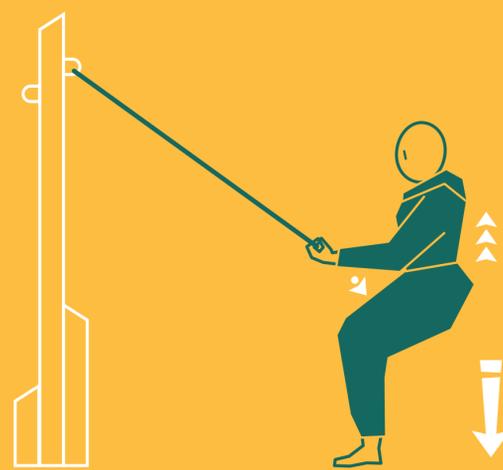
1

LEICHTE KNIEBEUGE

Seil greifen, Beine beugen und strecken



3 ×
8-12
30s PAUSE



HALTUNGSTIPPS

◄ ► Knie auseinander

▲▲ Rücken gerade halten

↻ aus den Beinen arbeiten

GESUNDHEITSTIPPS

bei Hüftbeschwerden
bei Stufe 1 starten

bei Kniebeschwerden
bei Stufe 1 starten

UND JETZT BLEIB MAL UNTEN
UND FEDERE EIN BISSCHEN



TRIPLE-RECK

5 / 14



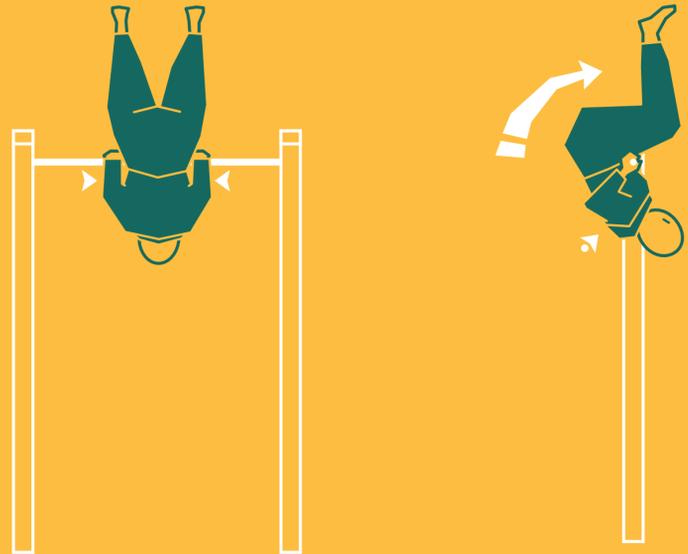
3

AUF-/UMSCHWUNG

Stange greifen und die Beine über die Stange schwingen



3x
5
30s PAUSE



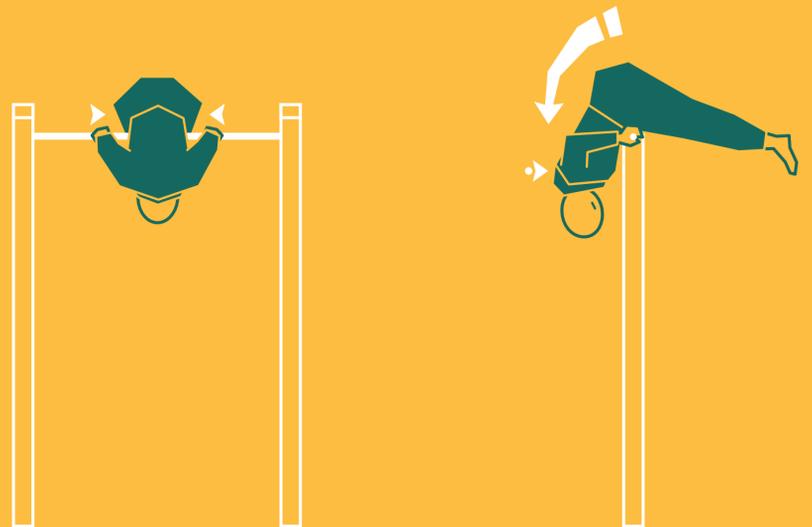
2

ROLLE AUS DEM STÜTZ

aus dem Stütz vorwärts um die Stange rollen und wieder landen



2x
5
30s PAUSE



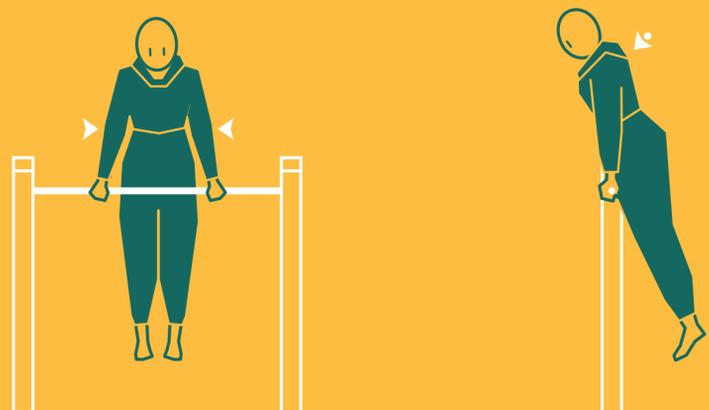
1

HOCH-STÜTZEN

aus dem Stand mit gestreckten Armen hochstützen



5x
30s
30s PAUSE



HALTUNGSTIPPS

- ▶ aus den **Schultern** stützen
- ▶ ◀ **Bauchspannung** halten

GESUNDHEITSTIPPS

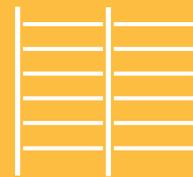
- bei **schweren Schulterbeschwerden** bei Stufe 1 starten
- bei **Schwindel** bei Stufe 1 starten



UND JETZT MACH DOCH MAL EINEN KLIMMZUG

SPROSSEN- WAND

6 / 14



3

BEINE HOCHZIEHEN

gestreckte Beine gleichzeitig anheben



3x
8-12
30s PAUSE



2

KNIE HOCHZIEHEN

gebeugte Beine gleichzeitig anheben



3x
8-12
30s PAUSE



1

KNIE HOCHZIEHEN

abwechselnd die Knie heben



3x (R + L)
8-12
30s PAUSE



HALTUNGSTIPPS

↖ ↗ **Schulterblätter** aktivieren

↑↑ **Lendenwirbelsäule** an der Sprossenwand halten

GESUNDHEITSTIPPS

für die Beanspruchung der **schrägen Bauchmuskulatur**
Beine diagonal anheben

UND JETZT GLEICHZEITIG DIE FÜSSE KREISEN LASSEN



TRAPEZ- BARREN

7 / 14



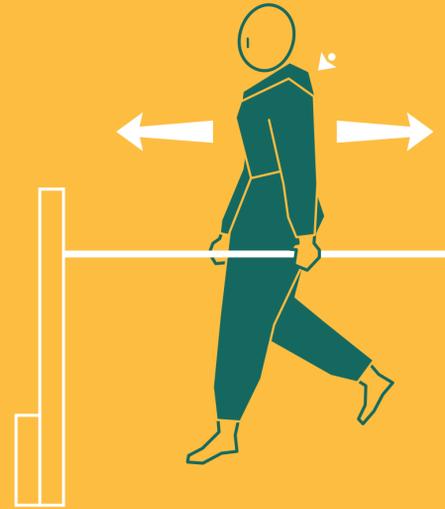
3

STÜTZ- LAUFEN

im Stütz mit den Händen auf den Holmen vor und zurück laufen



3x
GEHEN
30s PAUSE



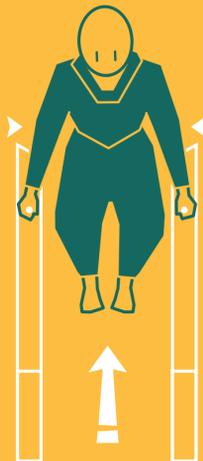
2

GEWICHTS- VERLAGERUNG

im Stütz den Oberkörper nach vorn beugen, strecken und sich wieder aufrichten



3x
45-60s
30s PAUSE



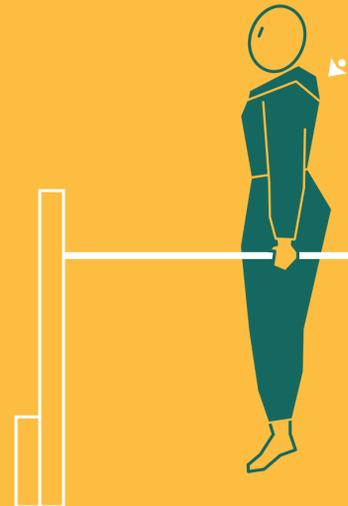
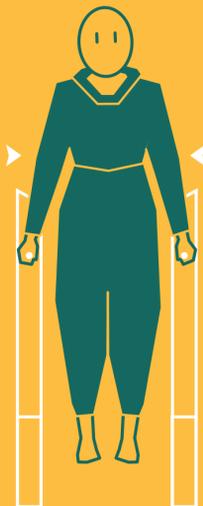
1

HOCH- STEMMEN

eine Position wählen, die der Schulterbreite entspricht und hochstemmen



5x
45-60s
30s PAUSE



HALTUNGSTIPPS

- ▶ **Schultern** aktivieren
- ▶ ◀ **Bauchmuskulatur** aktivieren

GESUNDHEITSTIPPS

- bei **Schulterbeschwerden** bei Stufe 1 starten
- bei **Rückenbeschwerden** ab Stufe 2 Bauchspannung halten

UND JETZT VERSUCHS
MAL MIT SCHWINGEN



HIMMELS-LEITER

8 / 14



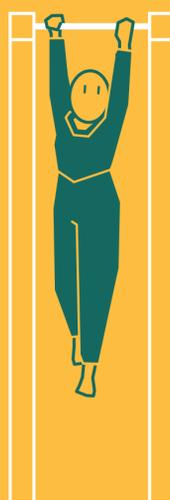
3

ÜBER-QUERUNG

von Stange zu Stange hangeln



3x
1
30s PAUSE



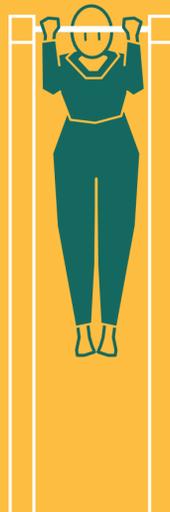
2

HALBER KLIMMZUG

aus dem Hängen den Kopf Richtung Stange ziehen



3x
8-12
30s PAUSE



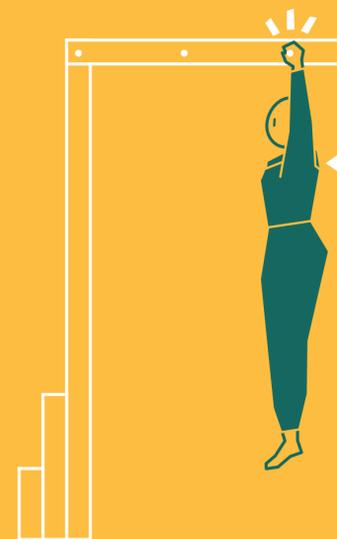
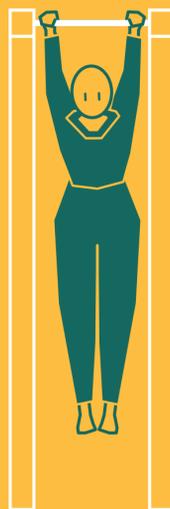
1

HÄNGEN LASSEN

mit beiden Händen eine der Stangen greifen



5x
45-60s
30s PAUSE



HALTUNGSTIPPS

- ◀ Schultern aktivieren
- ◀ Schulterblätter nach unten ziehen
- ⚡ beim Hangeln die Haltung des Oberkörpers variieren

GESUNDHEITSTIPPS

bei **Schulterbeschwerden** bei Stufe 1 starten

UND JETZT MIT DEN BEINEN RADFAHREN



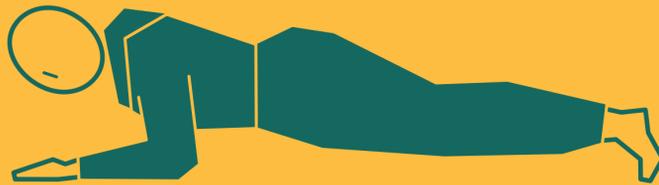
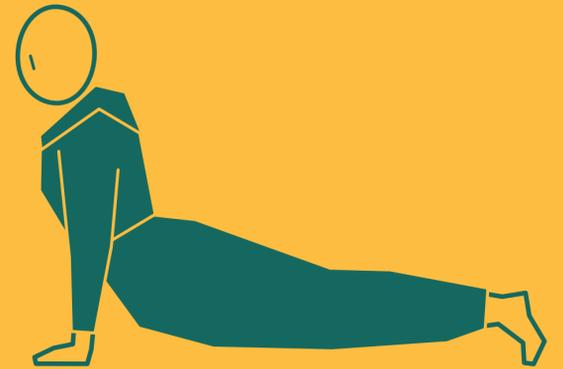
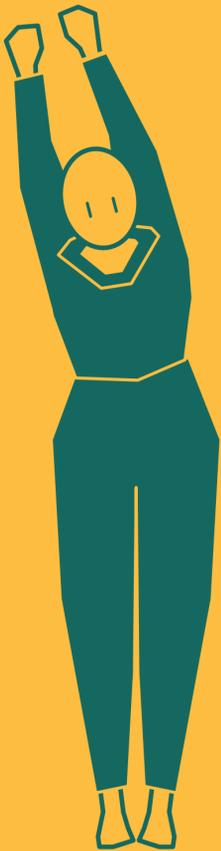
FREI- FLÄCHE

9 / 14



YOGA, DEHNUNG ODER KURZE PAUSE

je nach Lust und Laune



SLALOM-STANGEN

10 / 14



3

SEITWÄRTS HIN - ZURÜCK

seitwärts im Slalom um die Stangen laufen, hin und zurück



5*
1
15s PAUSE



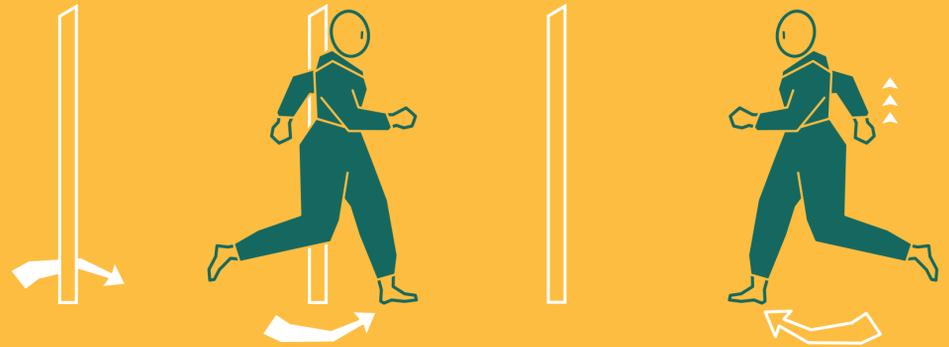
2

SLALOM HIN - ZURÜCK

im Slalom um die Stangen laufen, hin und zurück



5*
1
15s PAUSE



1

SLALOM + ZURÜCK GEHEN

im Slalom um die Stangen laufen, zurück gehen



5*
1
15s PAUSE



HALTUNGSTIPPS

▲▲ aufrechte Haltung

GESUNDHEITSTIPPS

bei Herz-Kreislauf-Beschwerden langsam starten

UND JETZT DIE KNIE SO HOCH DU KANNST



STEMM- WIPPE

11 / 14



3

HOCH- STEMMEN

Wippe greifen und über Kopf hochstemmen



3x
8-12
30s PAUSE



2

ZIEHEN

zur Wippe stellen, Wippe greifen und bis auf Brusthöhe ziehen



3x
8-12
30s PAUSE



1

RUDERN

rückwärts zur Wippe stellen, Knie leicht beugen und Wippe auf Hüfthöhe heben



3x
8-12
30s PAUSE



HALTUNGSTIPPS

- ▲▲ Rücken gerade halten
- ▲ Schultern aktivieren

GESUNDHEITSTIPPS

bei **Schulterbeschwerden**
bei Stufe 1 starten

bei **Rückenbeschwerden**
bei Stufe 1 starten



SCHRÄG- BANK

12 / 14



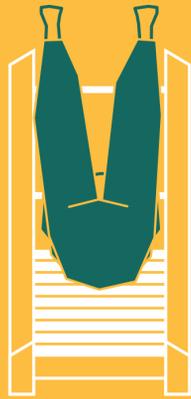
3

REVERSE- CRUNCH

Stange mit beiden Händen greifen und Becken heben



3x
8-12
30s PAUSE



2

HÄNGE- CRUNCH

Beine über die Stange haken, Oberkörper Richtung Knie aufrollen



3x
8-12
30s PAUSE



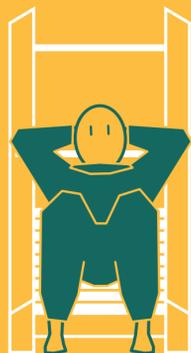
1

CRUNCH

mit den Füßen am Boden auf die Schräge legen, Oberkörper nach vorn aufrollen



3x
8-12
30s PAUSE



HALTUNGSTIPPS

◀ Kraft aus dem **Bauch** holen, Bauch dabei zusammenziehen

⚡ Nacken unterstützen

GESUNDHEITSTIPPS

bei **Rückenbeschwerden** bei Stufe 1 starten



UND JETZT DIE ARME ÜBER DEN KOPF STRECKEN

RÜCKEN- TRAINER

13 / 14



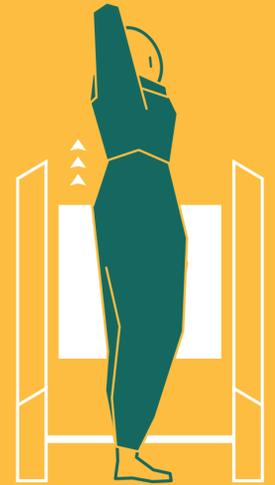
3

SEITLICHE RUMPFBEUGEN

Hüfte gegen die Rolle lehnen,
Oberkörper seitlich beugen und
aufrichten



2 × (R + L)
8-12
30s PAUSE



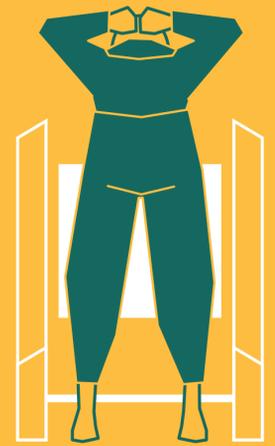
2

RUMPF- BEUGEN

gegen die Rolle lehnen, Oberkörper
vorbeugen und aufrichten



3 ×
8-12
30s PAUSE



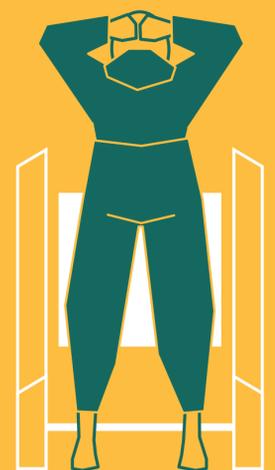
1

HALTE- POSITION

gegen die Rolle lehnen, Körper
gestreckt halten



3 ×
45-60
30s PAUSE



HALTUNGSTIPPS

- ▲▲ Hohlkreuz vermeiden
- ▲▲ den vom Gerät entfernten Fuß nach vorne stellen

GESUNDHEITSTIPPS

- bei Rückenbeschwerden
bei Stufe 1 starten

UND JETZT DIE ARME
ZUR SEITE BEWEGEN



RINGE- STATION

14 / 14



3

LAT-ZUG

Ringe mit beiden Händen greifen und den gestreckten Körper hochziehen



3x
8-12
30s PAUSE



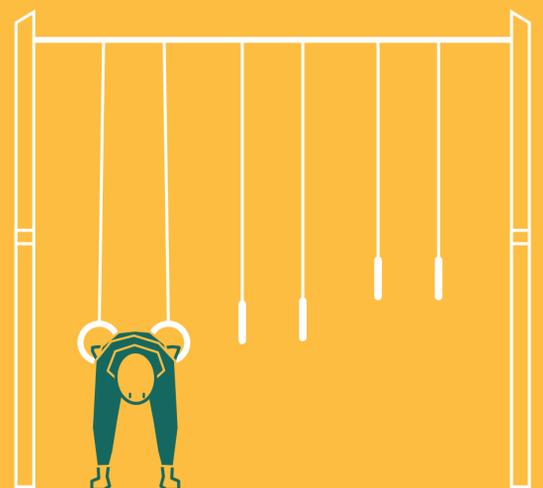
2

RUMPFBEUGE- STÜTZ

auf Händen/Unterarmen stützen, Füße in Richtung Kopf ziehen und wieder strecken



2x
45-60s
30s PAUSE



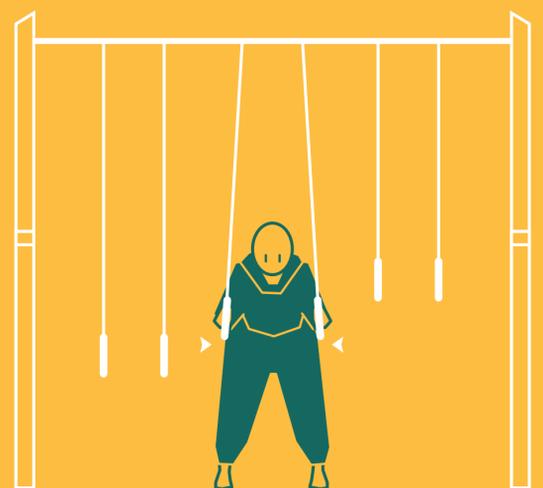
1

SKI-FLIEGER

Ringe greifen, mit gestrecktem Oberkörper nach vorn legen und halten



3x
45-60s
30s PAUSE



HALTUNGSTIPPS

- ▲▲ Hohlkreuz vermeiden
- ▶◀ Spannung in Gesäß und Bauch halten

GESUNDHEITSTIPPS

beginnen mit Füßen unter den Aufhängepunkten, je weiter der Abstand, desto schwerer



UND JETZT DIE RINGE KREISEN