

EASYTONE STEP

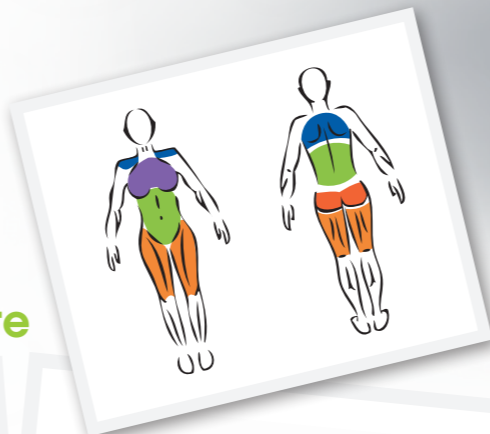
Air Flow Cardio



Einsteiger

1. Stellen Sie sich mit beiden Füßen schulterbreit auf die Plattform, beugen Sie dabei beide Knie ganz leicht.
2. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf einen Fuß und spüren dabei wie die Luft aus dem Kissen entweicht. Verlagern Sie dann Ihr Gewicht auf den anderen Fuß.
3. Finden Sie für sich einen angenehmen Rhythmus, der es Ihnen ermöglicht die Übung auch zu beschleunigen.

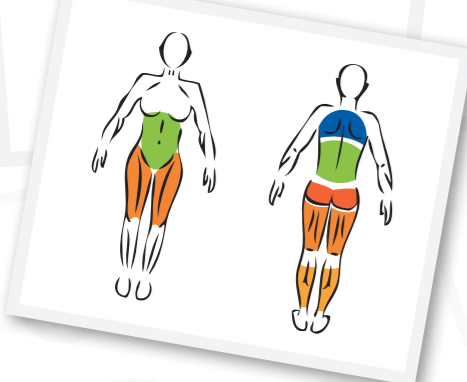
Air Flow Ultimate Core



Einsteiger

1. Stellen Sie sich mit jeweils einem Knie mittig auf ein Kissen.
2. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf ein Knie und spüren dabei wie die Luft aus dem Kissen entweicht. Verlagern Sie dann Ihr Gewicht auf das andere Knie.
3. Finden Sie für sich einen angenehmen Rhythmus, der es Ihnen ermöglicht die Übung auch zu beschleunigen.

Lunges



Einsteiger

1. Stellen Sie sich auf die Plattform mit leicht angewinkelten Knien.
2. Treten Sie nun mit einem Ausfallschritt nach hinten von dem Step und berühren Sie mit dem Fußballen den Boden.
3. Dabei nehmen Sie Ihre Arme nach vorne oben in Schulterhöhe. Bringen Sie den Fuß zurück auf die Plattform und wiederholen Sie dies mit dem anderen Fuß.

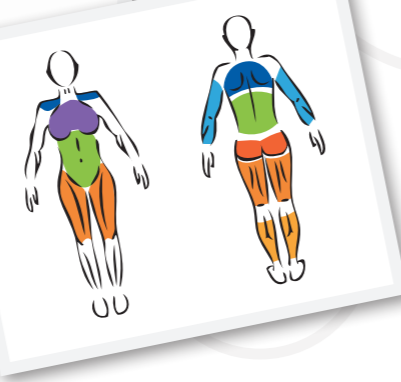
Air Flow Bridge



Einsteiger

1. Legen Sie sich flach auf den Rücken, die Arme mit der Handfläche nach unten auf den Boden.
2. Die Füße auf die Kissen des EasyTone Steps stellen.
3. Die Hüfte anheben, dabei Hände und Schultern auf dem Boden lassen. Nun das Gewicht von einem auf den anderen Fuß verlagern.
4. Finden Sie für sich einen angenehmen Rhythmus, der es Ihnen ermöglicht die Übung auch zu beschleunigen.

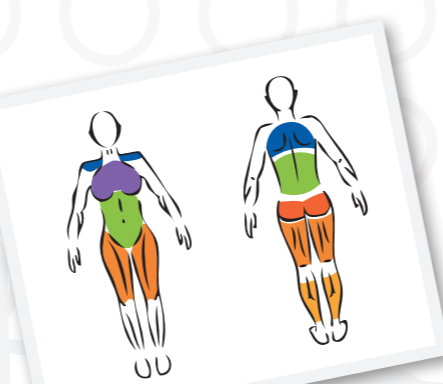
Air Flow Press Up



Fortgeschrittene

1. Knien Sie hinter dem Step und legen Ihre Hände schulterbreit auf die Plattform.
2. Beugen Sie nun Ihre Ellenbogen bis max. 90° und drücken Sie sich wieder nach oben. (gerader Rücken).
3. Um eine höhere Intensität zu erreichen, stellen Sie Ihre Füße auf den Ballen (Liegestützposition).

Air Flow Cardio Core



Fortgeschrittene

1. Stellen Sie sich mit jeweils einem Fuß mittig auf ein Kissen.
2. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf ein Knie und spüren dabei wie die Luft aus dem Kissen entweicht. Verlagern Sie dann Ihr Gewicht auf das andere Knie. Die Füße bleiben jederzeit auf dem Kissen.
3. Um eine höhere Intensität zu erreichen, gehen Sie tiefer in die Knie.

Airflow Abs



Einsteiger

1. Legen Sie sich mit dem Rücken flach auf den EasyTone Step und nehmen Sie Ihre Arme seitlich hinter den Kopf. Ihre Füße stehen flach auf dem Boden, die Knie nehmen einen Winkel von 90° ein.
2. Heben Sie nun Ihre Schultern unter Einsatz der Bauchmuskulatur an. (auf einen geraden Rücken achten)
3. Während dieser Übung strömt die Luft zwischen den Kissen hin und her und es werden gleichzeitig die umliegenden Muskeln des Rumpfes trainiert.

Air Flow Core Spiral



Fortgeschrittene

1. Legen Sie sich mit Ihrem oberen Rücken und den Schultern auf die Kissen, Ihre Füße stehen flach auf dem Boden.
2. Heben Sie Ihre Hüfte an sodass Ihre Knie einen Winkel von 90° erreichen. Halten Sie Ihre Arme vor sich und drücken Sie Ihre Hände zusammen.
3. Drehen Sie Ihren Oberkörper nach links, sodass die Luft von dem einen Kissen in das andere strömt.
4. Nun drehen Sie Ihren Oberkörper wieder zurück und anschließend in die rechte Richtung.

Jump On



Einsteiger

1. Stehen Sie hüftbreit eine Fußlänge von dem EasyTone Step entfernt.
2. Gehen Sie leicht in die Knie und springen Sie mit beiden Beinen auf die Plattform (landen Sie mit beiden Füßen).
3. Steigen Sie wieder von der Plattform herunter und wiederholen Sie diese Übung.

Air Flow T Stand



Fortgeschrittene

1. Knien Sie hinter dem Step und legen Ihre Hände mittig auf jeweils ein Kissen.
2. Heben Sie eine Hand seitlich nach oben Richtung Decke und drehen Sie dabei Ihren Kopf in Richtung der Hand nach oben, so wird Ihre Rumpfmuskulatur mit einbezogen. (gerader Rücken).
3. Wechseln Sie die Hände und wiederholen Sie die Übungen auf der anderen Seite.
4. Um eine höhere Intensität zu erreichen, stellen Sie Ihre Füße auf den Ballen (Liegestützposition).

Reetone