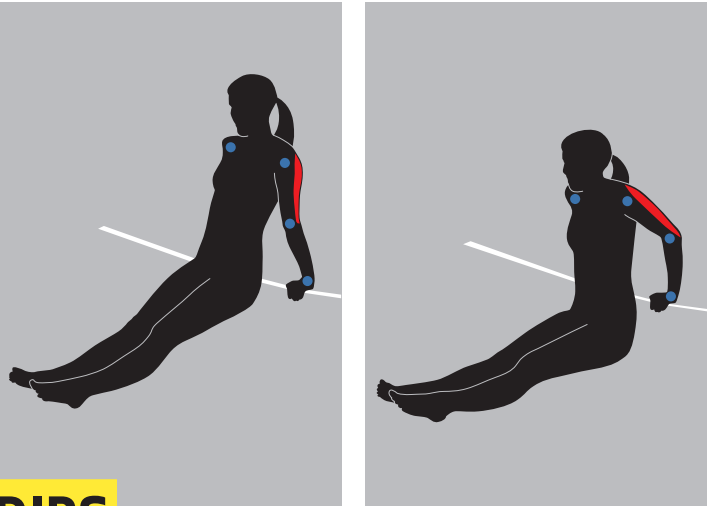


GANZKÖRPERWORKOUT

SLACKRACK FITNESS EDITION



» ARME



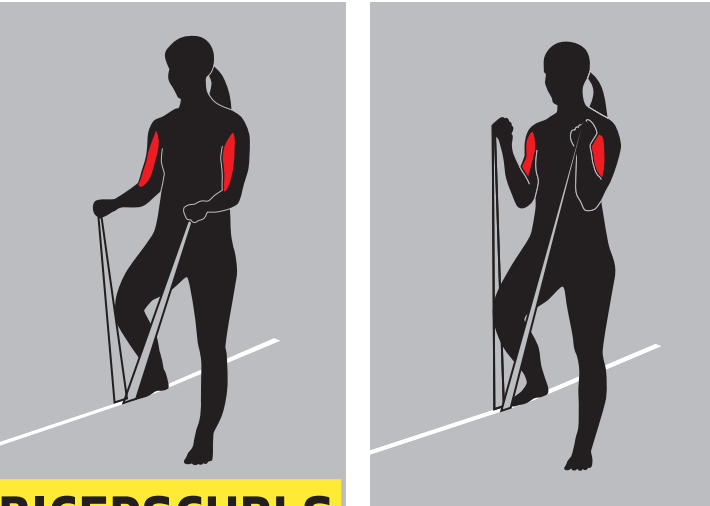
DIPS

Ausgangsstellung: Hände stützen rücklings auf der Line, Beine sind gestreckt mit Fersenkontakt zum Boden, das Gesäß ist nah an der Slackline

Übung: Ellbogen beugen, Gesäß Richtung Boden absenken und wieder heben

Variation: Je mehr die Beine im Kniegelenk gebeugt sind, desto einfacher

⚙️ ●●●○ | 🦋 ●●●○ | ●●●○



BICEPSCURLS

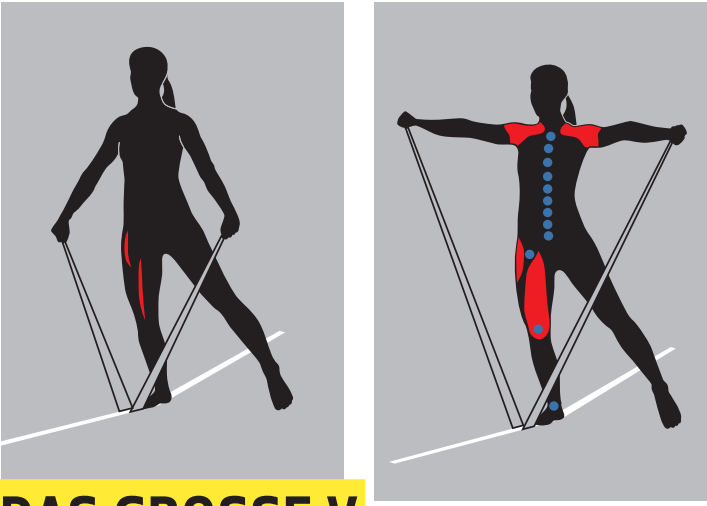
Stretchband in der Mitte um die Slackline wickeln

Ausgangsstellung: Einbeinstand auf der Slackline, Hände greifen die Enden des Bandes, Handflächen zeigen nach oben

Übung: Die Ellbogen gegen den Widerstand des Bandes beugen und strecken

Variation: Zur Stabilisation ein Bein auf dem Boden absetzen

⚙️ ●●●○ | 🦋 ●●●○ | ●●●○



DAS GROSSE V

Stretchband in der Mitte um die Slackline wickeln

Ausgangsstellung: Einbeinstand auf der Slackline (Höhe des Stretchbandes), Knie leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht, Hände greifen die Enden des Stretchbandes, Daumen zeigen nach oben

Übung: Arme von unten, über außen anheben und wieder senken.

⚙️ ●●●○ | 🦋 ●●●○ | ●●●○

» BAUCH



SCHWEBESITZ

Ausgangsstellung: Sitz quer auf der Line, Sitzberühörer vor der Line

Halteübung: mit geradem Rücken zurücklehnen, angewinkelte Beine anheben und die Balance finden

⚙️ ●●●○ | 🦋 ●●●○ | ●●●○



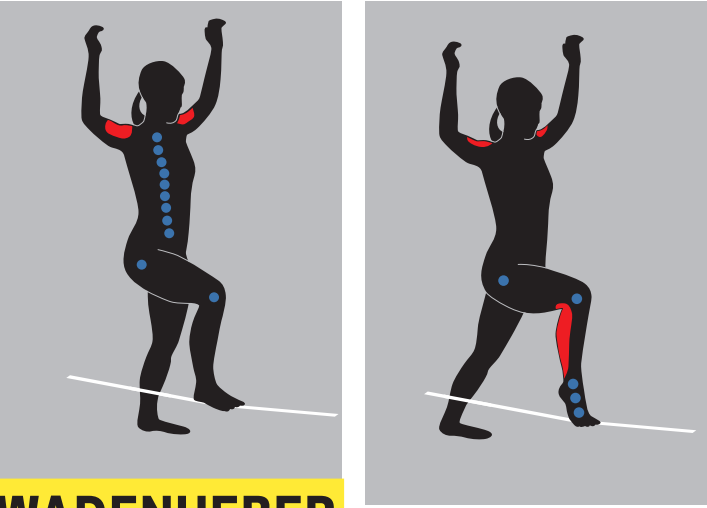
UNTERARM LIEGESTÜTZ

Halteübung: Unterarmstütz auf der Slackline

Variation: Füße etwas zurücksetzen damit die Schulter etwas vor der Slackline ist

⚙️ ●●●○ | 🦋 ●●●○ | ●●●○

» BEINE



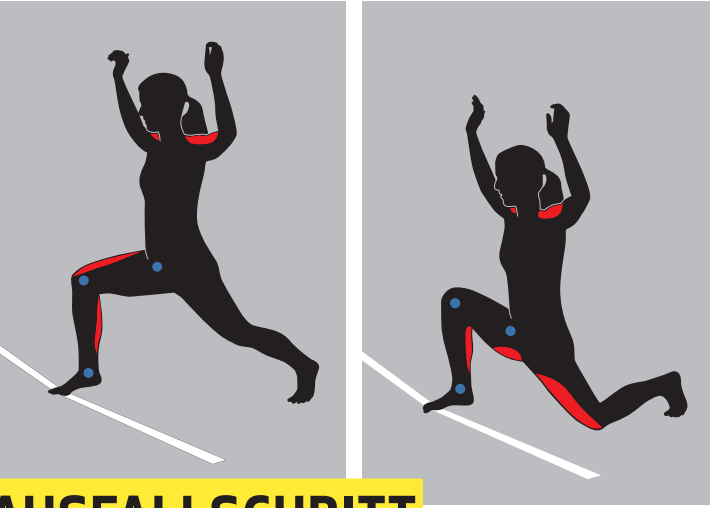
WADENHEBER

Ausgangsstellung: ein Fuß steht auf dem Boden, der andere in Schrittstellung längs auf der Line, Oberkörper aufrecht, Arme hoch, Blick nach vorne

Übung: Gewichtsverlagerung auf die Slackline, die Ferse heben und wieder senken.

Variation: Beinwechsel

⚙️ ●●●○ | 🦋 ●●●○ | ●●●○

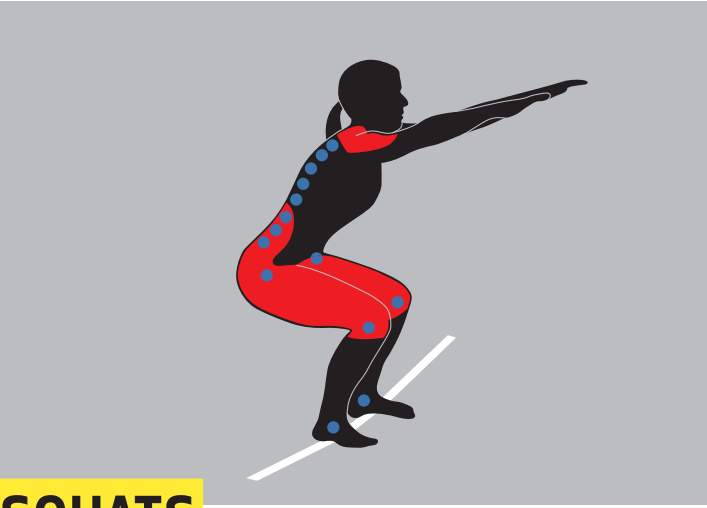


AUSFALLSCHRITT

Ausgangsstellung: Vorderen Fuß quer auf die Slackline im Ausfallschritt stellen. Das Knie befindet sich während der gesamten Übung über dem Fuß. Oberkörper aufrecht, Arme hoch, Blick nach vorne.

Übung: Hinteres Knie fast bis zum Boden schieben und wieder strecken.

⚙️ ●●●○ | 🦋 ●●●○ | ●●●○



SQUATS

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Fersenstand quer auf der Slackline.

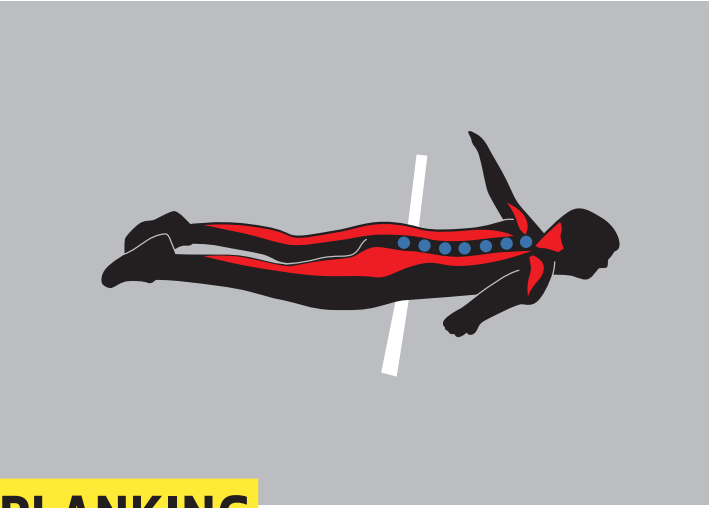
Übung: In den Kniegelenken bis 90° beugen, dabei Gesäß nach hinten schieben und wieder strecken.

Hinweis: Knie bewegen sich nicht über Fußspitzen hinweg

Variation: Hilfestellung oder zusätzliche Hilfsmittel wie Gymnastikstab nutzen, um Balance zu halten.

⚙️ ●●●○ | 🦋 ●●●○ | ●●●○

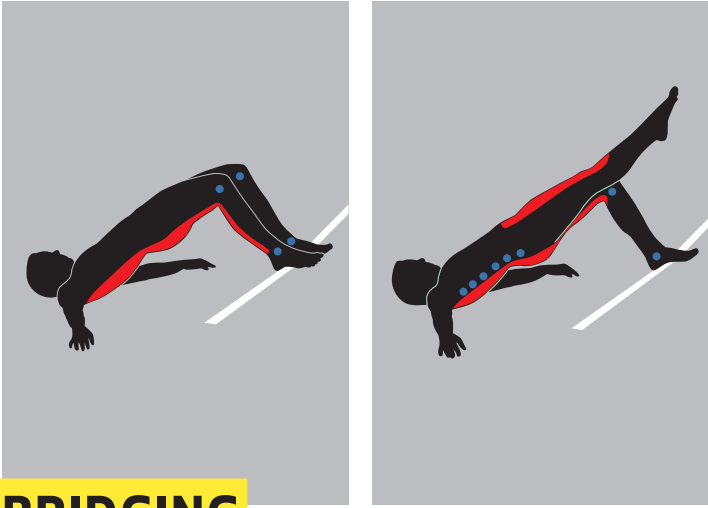
» RÜCKEN



PLANKING

Halteübung: Körper liegt mit dem Becken quer über der Slackline. Körperspannung aufbauen bis Körper eine Waagrechte bildet

⚙️ ●●●○ | 🦋 ●●●○ | ●●●○



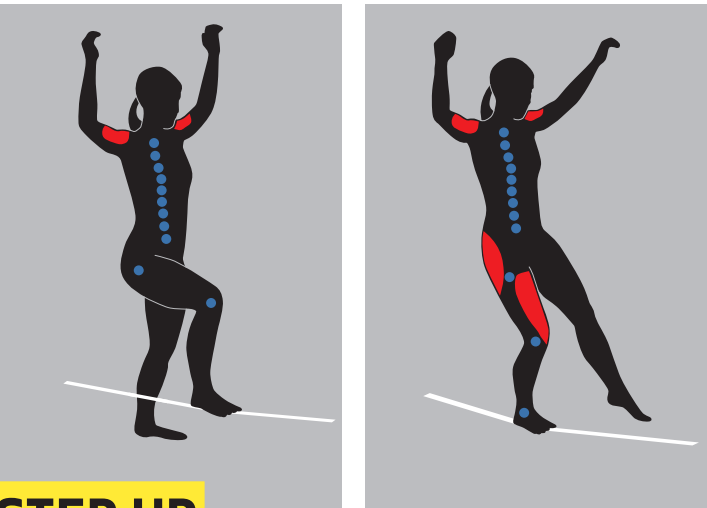
BRIDGING

Ausgangsstellung: Oberer Rücken liegt auf dem Boden, die Füße sind auf der Slackline aufgestellt. Becken anheben, sodass Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Kniegelenke sind 90° gebeugt.

Übung: Beine abwechselnd in Verlängerung des Rumpfes nach oben strecken und wieder absenken

⚙️ ●●●○ | 🦋 ●●●○ | ●●●○

» STABILISATIONSÜBUNGEN



STEP UP

Ausgangsstellung: ein Fuß steht auf dem Boden, der andere in Schrittstellung längs auf der Line, Oberkörper aufrecht, Arme hoch, Blick nach vorne.

Übung: Gewichtsverlagerung: Einbeiniges Hochdrücken auf die Slackline, Körpermitte ausbalancieren, anschließend Bein wieder auf dem Boden absetzen.

Variation: Beinwechsel

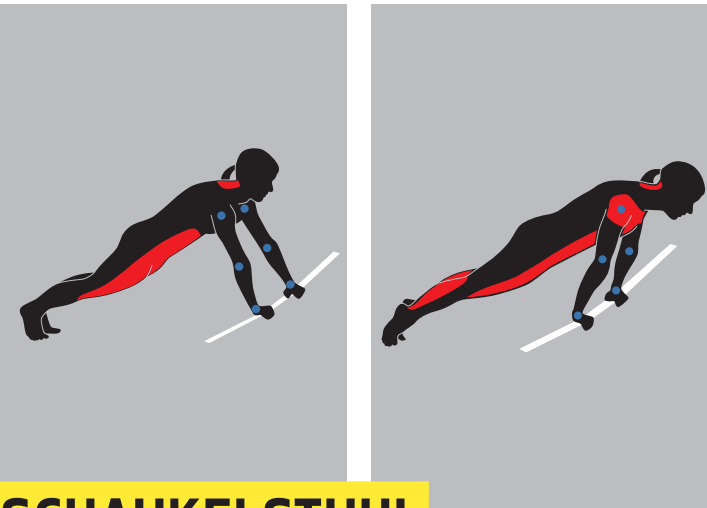
⚙️ ●●●○ | 🦋 ●●●○ | ●●●○



HOHER HOCKSTÜTZ

Halteübung: Sitz quer auf der Slackline, die Hände greifen die Slackline und stützen den Körper in einer gehockten Position nach oben

⚙️ ●●●○ | 🦋 ●●●○ | ●●●○

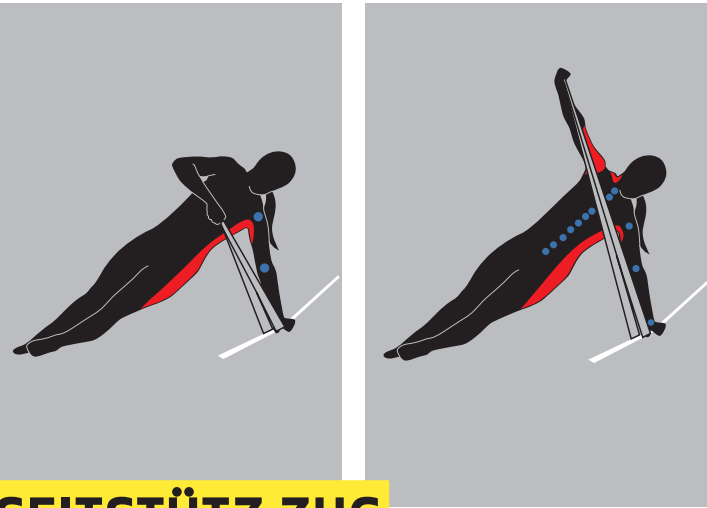


SCHAUKElstUHL

Liegestützposition (siehe Liegestütz)

Übung: Sich mit den Zehenballen abdrücken und die Schultern über die Stützstelle Hände hinaus bringen

⚙️ ●●●○ | 🦋 ●●●○ | ●●●○



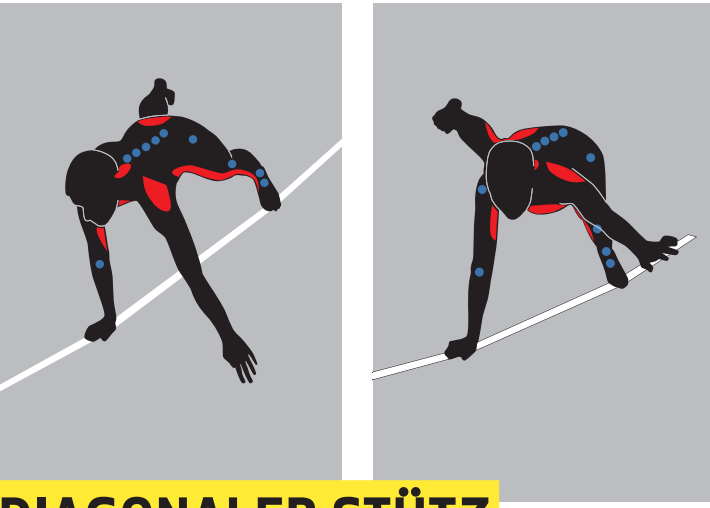
SEITSTÜTZ ZUG

Stretchband in der Mitte um die Slackline wickeln

Ausgangsstellung: Seitlicher Einarmstütz, mit freier Hand ein Ende des Stretchbandes auf Brusthöhe greifen (Stretchband verläuft vor dem Körper)

Übung: Arm mit Stretchband strecken bis Körper ein „T“ bildet und wieder zurück. Rumpf muss stabilisieren

⚙️ ●●●○ | 🦋 ●●●○ | ●●●○

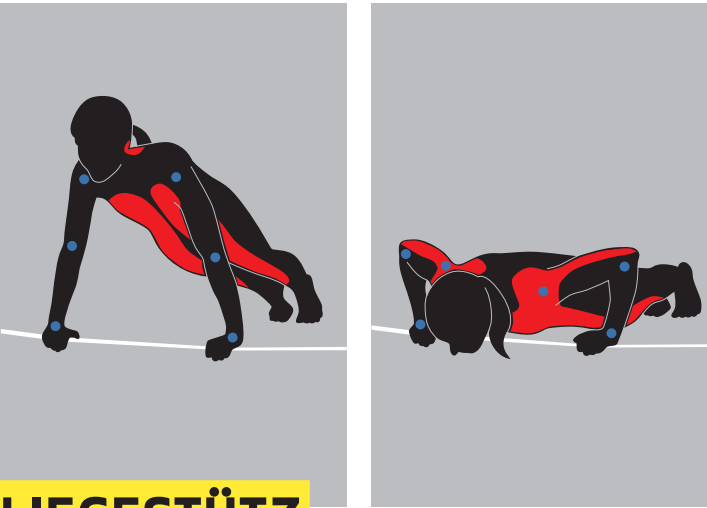


DIAGONALER STÜTZ

Halteübung: Eine Hand greift die Slackline. Der gegenüberliegende Fuß stützt auf der Slackline. Die „freien“ Gliedmaßen heben und balancieren.

Variation: Unterschenkel auf der Slackline ablegen

⚙️ ●●●○ | 🦋 ●●●○ | ●●●○



LIEGESTÜTZ

Ausgangsstellung: Liegestützposition - Hände greifen schulterbreit die Slackline, Schultern befinden sich über der Line, Fußspitzen sind aufgestellt, Körper bildet eine gerade Linie.

Übung: Ellbogen beugen und wieder strecken

Variation: Einfacher - Knie berühren den Boden. Schwieriger - Hände greifen breiter

⚙️ ●●●○ | 🦋 ●●●○ | ●●●○

⚙️ KRAFT

🦋 KOORDINATION

●●● LEICHT

●●● SCHWER

Statische Übungen:

15 - 30 Sekunden

Dynamische Übungen:

8 - 15 Wiederholungen

Die folgenden Übungen wurden mit „Medical Slackline Concept“ und Elisabeth Schulte / B.A. Sportscientist entwickelt

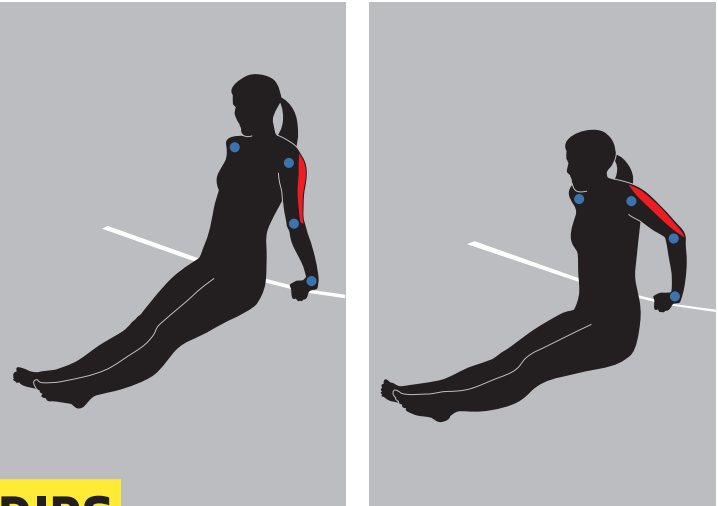
SLACKLINE THERAPIE

COMPLETE BODY WORKOUT

SLACKRACK FITNESS EDITION



» ARMS

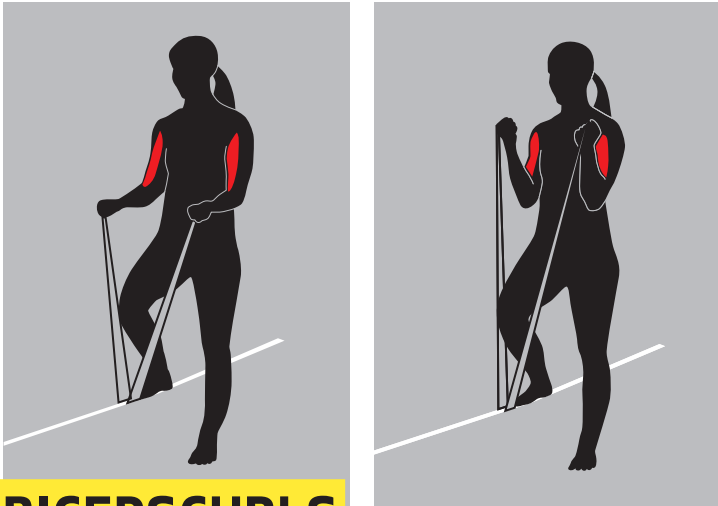


DIPS

Starting position: Rest hands backwards on the Line, legs stretched out with calf muscles touching the floor, buttocks are near to the Slackline.

Exercise: Bend at the elbow, lower buttocks towards the floor and then raise again

⚙️ ●●●○ : 🦶●●○● : ●○○○



BICEPSCURLS

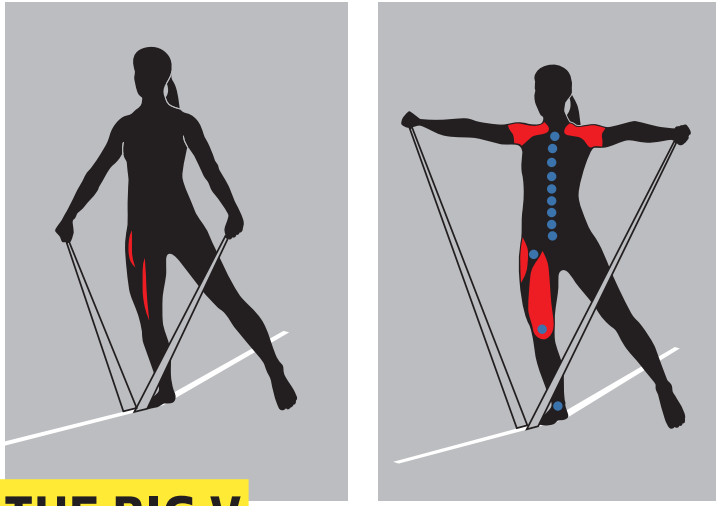
Wind the Stretchband twice around the Slackline

Starting position: Stand on one leg, hands grab the end of the band, palms of the hands turned upwards.

Exercise: Bend and stretch the elbows against the resistance of the band

Variation: Place one leg on the floor in order to stabilise

⚙️ ●●●○ : 🦶●●○● : ●○○○



THE BIG V

Wind the Stretchband twice around the Slackline in the middle

Starting position: Stand on one leg on the Slackline (height of the Stretchband), knees slightly bent, upper body upright, hands grab the end of the Stretchband, thumbs directed upwards

Exercise: Arms from below, raise from outside and lower again.

⚙️ ●●●○ : 🦶●●○● : ●●●●

» ABDOMEN



FLOATING SEAT

Starting position: Sit across the Line, buttocks in front of Line

Static exercise: Lie backwards with a straight back, lift legs at an angle and find your balance

⚙️ ●●●○ : 🦶●●○● : ●●●●



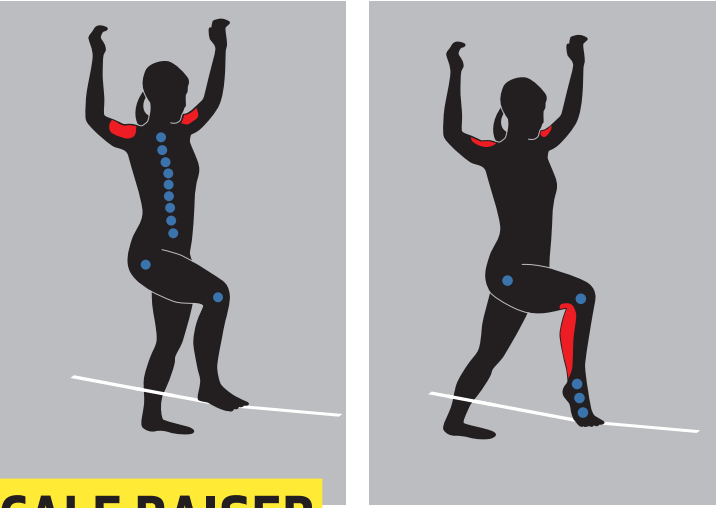
FOREARM PRESS-UP

Static exercise: Rest forearms on the Slackline

Variation: Place the feet back slightly so that the shoulders are just in front of the Slackline

⚙️ ●●●○ : 🦶●●○● : ●○○○

» LEGS



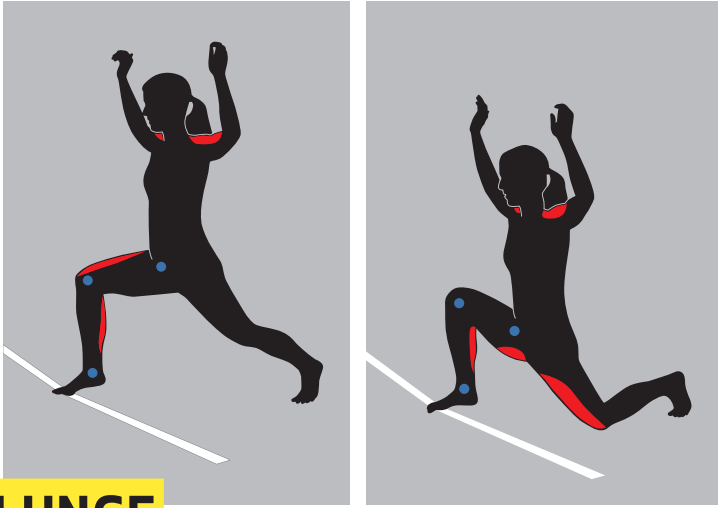
CALF RAISER

Starting position: One foot stays on the ground, the other in step formation along the Line, upper body upright, arms raised, eyes straight ahead.

Exercise: Shift weight to the Slackline, raise the heel and lower it again

Variation: Leg change

⚙️ ●●●○ : 🦶●●○● : ●○○○



LUNGE

Starting position: Place the front foot across the Slackline in a lunge position. The knee remains over the foot for the entire exercise. Upper body upright, arms raised, eyes straight ahead

Exercise: Slide the back knee almost to the floor and then stretch again

⚙️ ●●●○ : 🦶●●○● : ●○○○



SQUATS

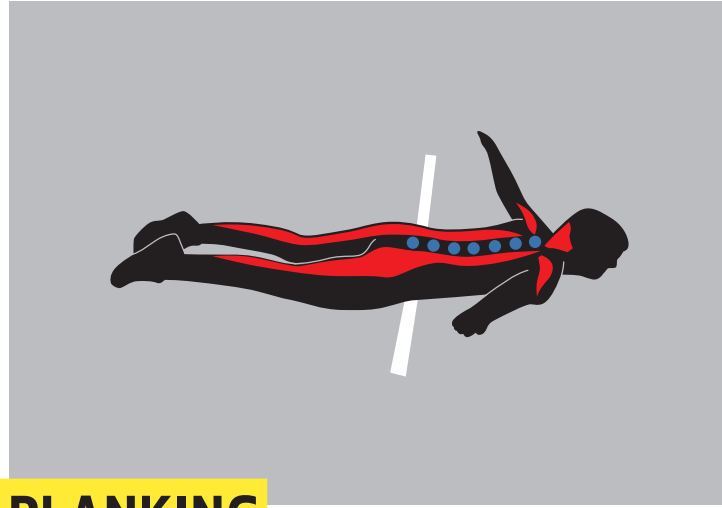
Starting position: Stand with heels at a hips breadth across the Slackline

Exercise: Bend at the knee up to 90° while sliding the buttocks backwards and then stretching again. Note: Knees do not move beyond the tips of the feet

Variation: Use support and additional help resources such as gymnastic stick in order to keep your balance

⚙️ ●●●○ : 🦶●●○● : ●●●●

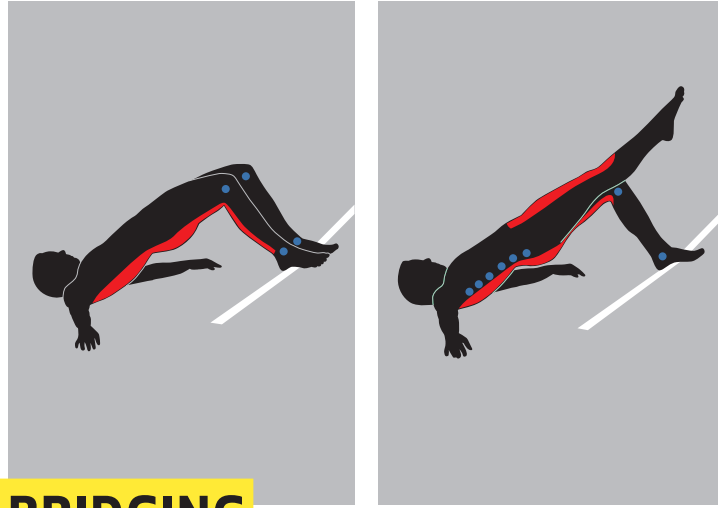
» BACK



PLANKING

Static exercise: Body is lying with the pelvis across the Slackline. Increase tension in the body until the body is horizontal

⚙️ ●●●○ : 🦶●●○● : ●●●●



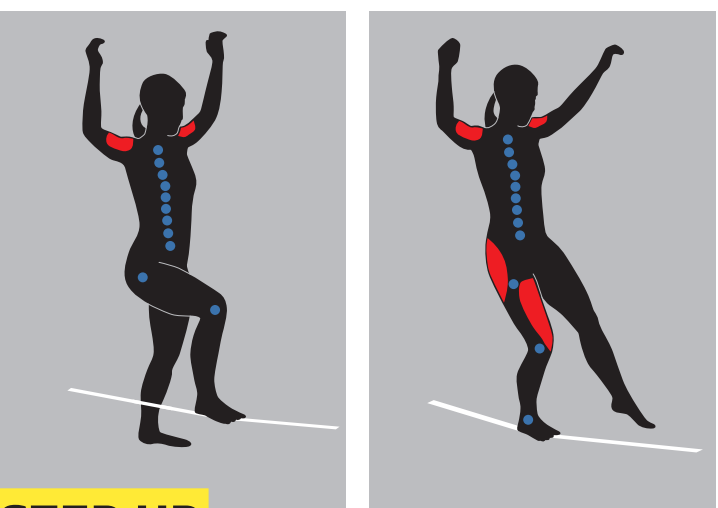
BRIDGING

Starting position: Upper back is lying on the floor, the feet are placed on the Slackline. Raise the pelvis so that the thighs and upper body form a line. Knee joint is bent to 90°.

Exercise: Stretch the legs upwards and then lower again in an extension of the body.

⚙️ ●●●○ : 🦶●●○● : ●○○○

» STABILISATION EXERCISES



STEP UP

Starting position: One foot stays on the ground, the other in step formation along the Line, upper body upright, arms raised, eyes straight ahead.

Exercise: Shift weight - One-legged raise on the Slackline, balance the middle of the body, finally place the leg back on the floor

Variation: Leg change

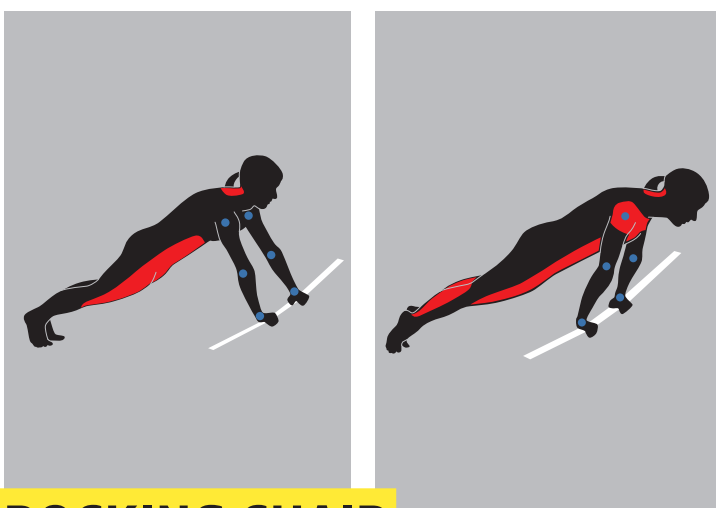
⚙️ ●●●○ : 🦶●●○● : ●○○○



HIGH SQUAT PLANK

Static exercise: Sit across the Slackline, the hands grab the Slackline and support the body in an upward squatting position

⚙️ ●●●○ : 🦶●●○● : ●●●●

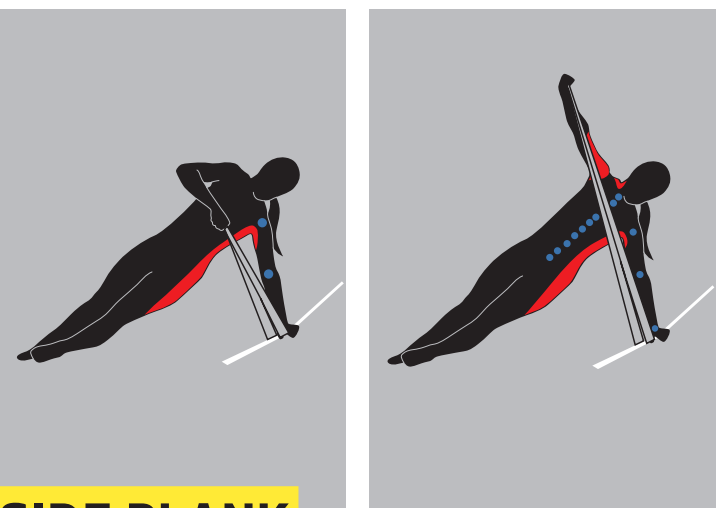


ROCKING CHAIR

Press-up position (see press-up)

Exercise: Push up with the balls of your toes and bring the shoulders out over the supporting hands

⚙️ ●●●○ : 🦶●●○● : ●○○○



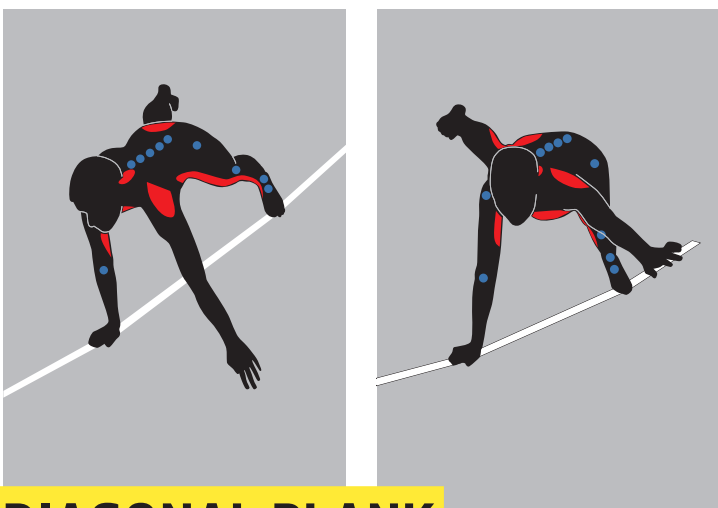
SIDE PLANK

Wind the Stretchband twice around the Slackline in the middle

Starting position: One-armed side plank, grab the end of the Stretchband with the free hand, the Stretchband is placed in front of the body

Exercise: Stretch the arm with Stretchband until the body forms a „T“, and then back again. Body must stabilise

⚙️ ●●●○ : 🦶●●○● : ●●●●

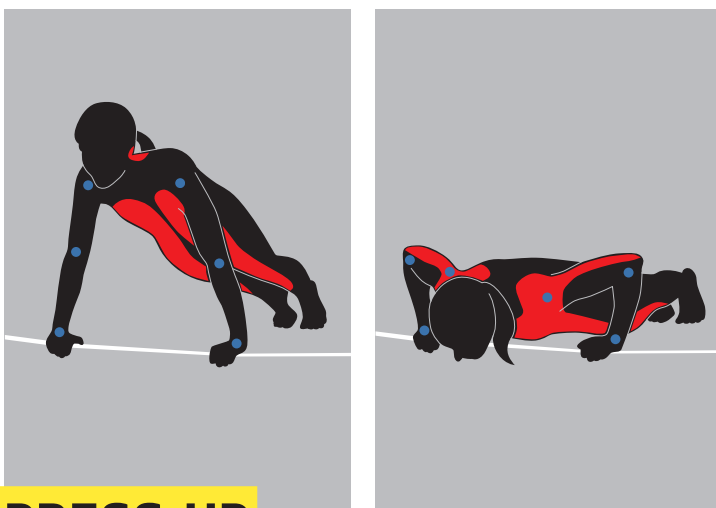


DIAGONAL PLANK

Static exercise: One hand grabs the Slackline. The opposite foot stands on the Slackline. The „free“ limbs raise up and balance.

Variation: Lie the lower leg on the Slackline

⚙️ ●●●○ : 🦶●●○● : ●●●●



PRESS-UP

Starting position: Press-up position - Hands grab the Slackline at a shoulders' breadth, shoulders are positioned above the Line, toes are pointing up, the body forms a straight line

Exercise: Bend the elbows and stretch again

Variation: Simpler - Knees touch the ground
Harder - Hands grip wider

⚙️ ●●●○ : 🦶●●○● : ●○○○

⚙️ STRENGTH

🦶 COORDINATION

●○○ EASY

●●● DIFFICULT

Static exercises:
15 - 30 seconds

Dynamic exercises:
8 - 15 repetitions

The following exercises were developed with „Medical Slackline Concept“ and Elisabeth Schulte / B.A. Sports Scientist

SLACKLINE THERAPIE