

# Fit & Balance

130 Übungen für komplettes Training



Von Doris St-Arnaud



## ZUR AUTORIN

**Doris St-Arnaud, Fitness-Spezialistin, Ausbilderin und Vortragsrednerin**



Doris besitzt eine 25-jährige Erfahrung im Bereich der körperlichen Betätigung und vermittelt ihr großes Interesse am Körpertraining gerne bei Schulungen, die sie in Quebec und in Frankreich leitet.

Sie ist Autorin mehrerer Trainingsbücher und Videos über Stabilisierungsball-Training, Miniball-Training, Gleichgewichts-Training sowie Training mit Gleitscheiben.

Sie hat zahlreiche Artikel zum Thema Körpertraining für kanadische Zeitschriften wie *Moi & Cie*, *Mieux-être* und *Vita* unterzeichnet. Beim Wettbewerb <The Beauty of real results> wurde sie von Neutrogena als Fitness-Expertin ausgewählt.

Doris ist für ihren Professionalismus, ihre Dynamik und ihre ansteckende Energie bekannt.

Sie lebt in Trois-Rivières in Quebec.

[www.dorisstarnaud.com](http://www.dorisstarnaud.com)

# Fit & Balance



+  
Ideal für die  
Muskelstärkung



# Fit & Balance



MADE IN FRANCE



+  
-Rehabilitation  
-Propriozeption  
-Sturzvermeidung



# INHALTSANGABE

<b>1</b>	<b>EINLEITUNG</b>	<b>6</b>
	<b>EINE FRAGE DES GLEICHGEWICHTS UND DER STABILITÄT</b>	<b>7</b>
	<b>WIRKUNG VON FIT &amp; BALANCE</b>	<b>9</b>
	<b>TRAINING MIT FIT &amp; BALANCE</b>	<b>10</b>
	• Technische Informationen	11
	• Schwierigkeitssteigerung	12
	• Denken Sie vor allem an die Sicherheit	13
	• Muskelsystem	14
<b>2</b>	<b>ÜBUNGEN MIT DEM FIT &amp; BALANCE</b>	<b>17</b>
	• Gleichgewichtsübungen	18
	• Herz- und Kreislaufübungen	25
	• Übungen für den Oberkörper	34
	• Übungen für den unteren Teil des Körpers	40
	• Übungen für die Rumpfstabilisatoren	54
<b>3</b>	<b>TRAINING MIT DEM MULTI-ELASTIBAND®</b>	<b>65</b>
	• Übungen für die Schultern	69
	• Übungen für die Arme	74
	• Übungen für den oberen Teil des Rückens und die Brust	77
	• Übungen für die Schenkel	82
	• Übungen für die Rumpfstabilisatoren	86
<b>4</b>	<b>STRECKUNGSÜBUNGEN</b>	<b>91</b>
<b>5</b>	<b>TRAININGSPROGRAMME</b>	<b>99</b>

## EINLEITUNG

Für die meisten Menschen beinhaltet ein wirkungsvolles Trainingsprogramm Herz-Kreislauf-Training, Muskelstärkungs- und Streckungsübungen. Ob Sie Ihr Trainingsprogramm selbst erstellen oder ob Sie einen privaten Coach zu Rate ziehen, Ihr Trainingsprogramm muss Gleichgewichtsübungen enthalten, um ausgewogen zu sein.

Wenn Sie regelmäßig Gleichgewichtsübungen ausführen, werden Sie eine Verbesserung Ihrer Koordinierung, Ihrer körperlichen Form und Ihrer Haltung feststellen, außerdem werden die Verletzungsrisiken stark reduziert. Besonders ältere Menschen sollten Übungen zur Erhaltung oder Verbesserung des Gleichgewichts in ihr Trainingsprogramm einbeziehen. Warum? Weil das Gleichgewicht die Tendenz hat, sich mit dem Alter zu verschlechtern, was Stürze und Knochenbrüche mit sich ziehen kann. Die Gleichgewichtsübungen erhalten Ihre körperliche Form und ermöglichen es Ihnen, länger unabhängig zu bleiben.

**Fit & Balance strebt ein globales Ziel an: das Gleichgewicht und die Gelenkstabilität verbessern.** Dieses Buch schlägt vor, Gleichgewichts- und Gelenkstabilitätsübungen mit traditionellen Übungen zu kombinieren. Auf diese Weise verbessern Sie jeden Bestandteil Ihrer körperlichen Verfassung, d.h. die Muskelkraft und -Ausdauer, die Herz-Kreislauf-Ausdauer und die Flexibilität; und dies alles im Zusammenhang mit dem Gleichgewicht. Bereits nach 2 bis 3 Monaten regelmäßigen Trainings mit dem Fit & Balance werden Sie eine große Verbesserung Ihrer Haltung, Ihres Gleichgewichts und Ihrer körperlichen Form feststellen.

## EINE FRAGE DES GLEICHGEWICHTS UND DER STABILITÄT

### Gleichgewicht :

Definition: Fähigkeit des menschlichen Körpers, eine stabile Position aufrecht zu erhalten. Das Gleichgewicht wird bei allen körperlichen Tätigkeiten beansprucht: gehen, laufen, stehen, sich hinsetzen, einen Gegenstand anheben, Fahrrad, Ski fahren, usw.

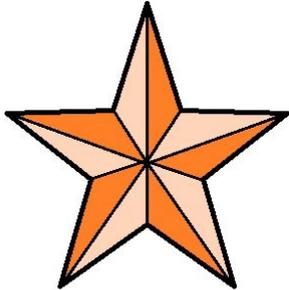
**Das Gleichgewicht wird durch drei sensorische Systeme gewährleistet :** das Innenohr, das Sehvermögen und das propriozeptive System, das sämtliche Rezeptoren enthält (Propriozeptoren), die damit beauftragt sind, das Nervensystem über die Körperposition im Raum zu informieren und über die Notwendigkeit, Änderungen vorzunehmen, wenn das Gleichgewicht gefährdet ist. Diese Rezeptoren befinden sich in den Muskeln, Sehnen und Gelenken. Wenn Sie zum Beispiel beim Gehen auf einer gefrorenen Oberfläche ausrutschen, muss Ihr Körper schnell reagieren, um sich anzupassen, das Gleichgewicht wiederzufinden und somit den Sturz zu vermeiden. Je mehr Sie die Verbesserung Ihres Gleichgewichtes trainieren, umso kürzer ist die Reaktionszeit und umso schneller finden Sie Ihr Gleichgewicht wieder. Das Gleichgewicht wird in zwei unterschiedliche Kategorien eingeteilt:

**Das Statische Gleichgewicht,** wenn Sie eine Position über eine bestimmte Zeitspanne hinweg halten müssen. Selbst wenn keine Bewegung sichtbar ist, ist der Körper ständig in Aktion. Machen Sie den folgenden Test: Stellen Sie sich hin, mit einem Fuß vor dem anderen, mit der Ferse des vorderen Fußes gegen die Zehen des hinteren Fußes. Jetzt schließen Sie die Augen. Es ist sehr gut, wenn Sie Ihr Gleichgewicht länger als 30 Sekunden halten können! Wenn Sie hingegen das Gleichgewicht verlieren, sobald Sie die Augen schließen, ist Ihre Gleichgewicht schlecht und muss verbessert werden.

**Das dynamische Gleichgewicht,** wenn Sie eine vertikale Position halten müssen und sich gleichzeitig bewegen. Machen Sie den folgenden Test: Stellen Sie sich hin und bewegen Sie ein Bein nach vorn, dann zur Seite, dann nach hinten, wiederholen Sie diese Bewegungen 15 Sekunden lang. Es ist sehr gut, wenn Sie Ihr Gleichgewicht 15 Sekunden halten können! Machen Sie jetzt die gleiche Übung mit geschlossenen Augen. Können Sie Ihr Gleichgewicht 15 Sekunden lang halten?

## Stabilität - Sie sind ein Stern!

**Die Rumpfstabilisationsmuskulatur ist für die Stabilität der Wirbelsäule und des Beckens, sowie für die Haltung verantwortlich.**



Ihr Körper besteht wie ein Stern aus 5 verschiedenen Abzweigungen: die 2 Arme, die 2 Beine und der Kopf. Der Punkt, an dem sich imaginäre Linien treffen, die von allen Extremitäten ausgehen, ist die Mitte des menschlichen Körpers. Die Rumpfstabilisationsmuskulatur befindet sich genau in diesem Bereich, genauer gesagt im unteren Teil des Rumpfes; sie besteht aus der Tiefenmuskulatur des Beckens, des Unterleibs und des Rückens. Sie verbindet den Oberkörper mit dem unteren Teil des Körpers und ist der Ausgangspunkt aller Bewegungen des menschlichen Körpers. Sie bildet eine Hülle rund um die Wirbelsäule, die sie vor allen mehr oder weniger starken Stressfaktoren schützt, denen sie Tag für Tag bei allen Tätigkeiten ausgesetzt ist.

Der menschliche Körper ist sehr intelligent! Er festigt sich, bevor er sich in Bewegung setzt. Jedes Mal, wenn Sie sich bewegen, bringen Sie Ihre Wirbelsäule aus dem Gleichgewicht und die Rumpfstabilisationsmuskulatur muss arbeiten, um Ihre Wirbelsäule erneut zu stabilisieren (auszugleichen), ohne dabei auf die Bewegungen, die Sie ausführen, Rücksicht zu nehmen.

Bei einem solchen Verantwortungsumfang kann man es verstehen, dass die Übungen zur Stärkung der Rumpfstabilisationsmuskulatur in einem Bewegungsprogramm genauso wichtig sind, wie Liegestützen und Kniebeugen. Trotz allem werden diese Übungen oft vernachlässigt !



**Um die Rumpfstabilisationsmuskulatur zu stärken, müssen die Übungen auf einer instabilen Oberfläche ausgeführt werden. Was eignet sich besser dafür als das revolutionäre Gleichgewichtsbrett Fit & Balance !**

## WIRKUNG VON FIT & BALANCE

### Fit & Balance wurde speziell konzipiert um:

- Das Gleichgewicht, die Mobilität der Wirbelsäule und die Haltung zu verbessern.
- Die propriozeptive Fähigkeit zu verbessern (Kapazität des Gehirns, die Körperposition zu kennen, ohne dass hingesehen werden muss).
- Die Rumpfstabilisationsmuskulatur, die für das Halten des Gleichgewichts zuständig ist, zu verstärken.
- Die an der Übung beteiligte Stabilisationsmuskulatur der Gelenke zu stärken.
- Die körperliche Ästhetik und die Lebensqualität durch die Reduzierung der Verletzungsgefahr während der alltäglichen Tätigkeiten zu verbessern.

**Das Training mit dem Fit & Balance ist funktioneller als traditionelles Training.** Während andere traditionelle Programme sich vor allem auf die Herz-Kreislaufkapazität oder die Muskelstärkung in einer stabilen Umgebung konzentrieren, leitet der Fit & Balance dazu an, in einer instabilen Umgebung zu reagieren und wirksamere und sicherere Bewegungen zu entwickeln, so wie bei Ihren alltäglichen Tätigkeiten, bei denen Sie sich ständig an Bedingungsänderungen anpassen müssen.

**Fit & Balance erhöht die Muskeltätigkeit bestimmter Muskeln.** Eine von Michael J. Wahl und David G. Behm von der Memorial University Neufundland in Canada durchgeführte und 2008 in der Zeitschrift Journal of Strength and Conditioning Research veröffentlichte Studie hat interessante Tatsachen zum Thema Training mit einem Gleichgewichtsbrett aufgezeigt! Die Studie hat aufgezeigt, dass Übungen, die stehend auf einem Gleichgewichtsbrett wie das Fit & Balance ausgeführt werden, die Bein-, Schenkel-, unteren Bauchmuskeln und die Streckmuskulatur der Wirbelsäule stärker beanspruchen als die gleichen Übungen, wenn sie auf dem Boden ausgeführt werden (stabile Oberfläche). Die Muskeltätigkeit wurde anhand eines Elektromyogramms an Versuchspersonen gemessen, die regelmäßiges Muskeltraining betreiben.

### ● Die Ergebnisse sind beeindruckend :

- Gerader Oberschenkelmuskel: + 61 à 88%
- Schenkelbeuger: + 53 à 70%
- Bauchmuskeln: + 26 à 34%
- Streckmuskulatur der Wirbelsäule: + 42 à 68%
- Schollenmuskel: + 38 à 51%

## TRAINING MIT FIT & BALANCE

Das Fit & Balance ist ein ganz neues Gleichgewichtsbrett mit vielen Schwierigkeitsgraden, das komfortabler und sicherer ist, als ein klassisches Gleichgewichtsbrett.

Das ist einfach genial! Wenn Sie mit dem Fit & Balance trainieren, stärken Sie Ihre Muskeln und verbessern gleichzeitig Ihr Gleichgewicht. Wie ist das möglich? Durch die mehr oder weniger stabile Einstellungsstufe beanspruchen alle mit dem Fit & Balance ausgeführten Übungen automatisch die Rumpfstabilisationsmuskulatur. Daher kann kein Muskel oder keine Muskelgruppe gestärkt werden, ohne dass die Rumpfstabilisationsmuskulatur beansprucht wird, die direkt mit dem Gleichgewicht verbunden ist.

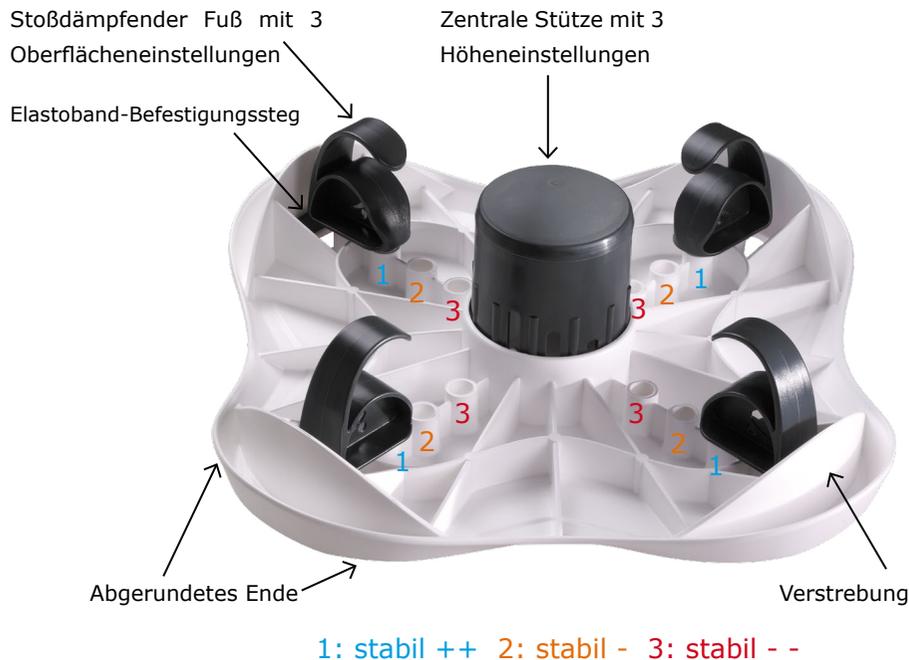
**Für intensiveres Training verwandelt sich das Fit & Balance in nur wenigen Sekunden von einem stabilen Gleichgewichtsbrett in ein instabileres Gleichgewichtsbrett.** Es ermöglicht, mehr als 130 verschiedene Übungen auszuführen, um die Rumpfstabilisationsmuskulatur, die Muskeln des Ober- und Unterkörpers zu stärken.

## EIGENSCHAFTEN VON FIT & BALANCE

<b>Materialien</b>	Polypropylen und Elastomer
<b>Besonderheiten</b>	Hält bis zu 110 kg aus (242 Pfund) Oberfläche und Sockel sind rutschfest. Einfach zusammensetzen. Leicht: wiegt nur 1,5 kg (3,3 Pfund) Einfach zu transportieren. Kann überall benutzt werden: Zu Hause, im Büro, im Fitnessraum oder auf Reisen. Lässt sich einfach mit einem Allzweck- oder antibakteriellen Reinigungsmittel reinigen. Es darf jedoch nicht mit Lösungs- oder Scheuermitteln gereinigt werden.
<b>Farben</b>	Himbeerrot oder anthrazitfarben.

## TECHNISCHE INFORMATIONEN

Das Fit & Balance bietet neun Schwierigkeitsstufen, die durch die Einstellung der Höhe und der Bodenauffläche erreicht werden. Dieses revolutionäre Gleichgewichtsbrett wurde für die vielseitige Anwendung zu Hause, im Fitnessstudio oder in der Klinik konzipiert: Muskelstärkung, Rehabilitation, Propriozeption und Sturzvermeidung.



Das Fit & Balance ist mit seinen vier stoßdämpfenden Füßen das komfortabelste und sicherste aller Gleichgewichtsbretter. Diese vier Füße haben die Besonderheit, sich unter Ihrem Gewicht zusammenzudrücken, und dann ihre Form wieder anzunehmen, sobald Sie vom Fit & Balance heruntersteigen.

Die Positionierung der stoßdämpfenden Füße (12 Verankerungspunkte) erlaubt es Ihnen, diejenige Komfortstufe zu wählen, die optimal Ihrer körperlichen Verfassung entspricht, unabhängig davon, welche Übung Sie auf dem Fit & Balance ausführen. Die größte Stabilität wird erreicht, wenn die 4 stoßgedämpften Füße sich an den Enden (1) befinden.

Die zentrale Stütze bietet 3 verschiedene Höheneinstellungen: je höher das Fit & Balance eingestellt ist, umso bedeutender ist die Instabilität und der Schwierigkeitsgrad der Übungen. Um die Auswahl der mit dem Fit & Balance auszuführenden Übungen zu bereichern, wurden Befestigungsstege zur soliden Befestigung von einem oder mehreren Elastiband® vorgesehen.

### Zwei einfache und schnelle Schritte, um ein Elastiband® solide am Fit & Balance zu befestigen :

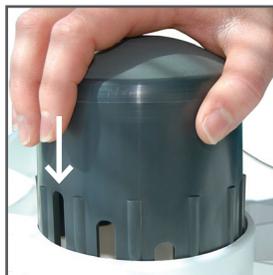
1. Führen Sie das Elastiband® durch den vorgesehenen Schlitz und stecken Sie dann den Befestigungssteg in den Griff des Elastiband®.
2. Befestigen Sie den Steg am Fit & Balance.



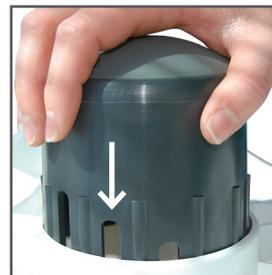
**SCHWIERIGKEITSSTEIGERUNG**

Verschiedene Schwierigkeitsgrade* (1 bis 9) der Übungen mit Fit & Balance je nach Positionierung der vier stoßdämpfenden Füße und der zentralen Stütze.			
POSITION DER ZENTRALEN STÜTZE	Stoßdämpfende Füße Positionierung 1	Stoßdämpfende Füße Positionierung 2	Stoßdämpfende Füße Positionierung 3
Die niedrigste	*1	*2	*3
Die hohe	*4	*5	*6
Die höchste	*7	*8	*9

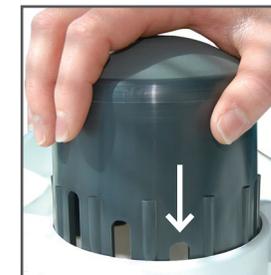
Wenn Sie anfangen, mit dem Fit & Balance zu trainieren, empfiehlt die Firma Sveltus Ihnen, zunächst die stoßdämpfenden Füße schrittweise von 1 bis 3 einzustellen. Wenn Sie fähig sind, eine Übung 8 bis 15 mal zu wiederholen und sich dabei korrekt zu halten, können Sie die Positionierung der zentralen Stütze auf einen höheren Schwierigkeitsgrad einstellen. Der Stabilitätsgrad kann folgendermaßen verändert werden :



**SCHWIERIGKEITSGRAD VON 1 BIS 3 FÜR ANFÄNGER :** Stellen Sie die zentrale Stütze auf die niedrigste Position ein und die stoßdämpfenden Füße auf 1, 2 oder 3. Diese Positionen bieten hohe Stabilität.



**SCHWIERIGKEITSGRAD VON 4 BIS 6 FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER :** Stellen Sie die zentrale Stütze auf die hohe Position ein und die stoßdämpfenden Füße auf 1, 2 oder 3. Diese Positionen bieten mittlere Stabilität.

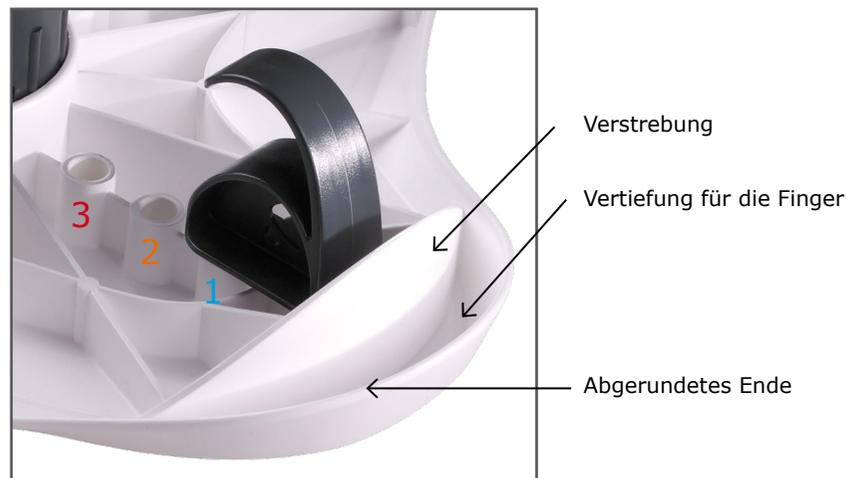


**SCHWIERIGKEITSGRAD VON 7 BIS 9 FÜR FORTGESCHRITTENE :** Stellen Sie die zentrale Stütze auf die höchste Position ein und die stoßdämpfenden Füße auf 1, 2 oder 3. Diese Positionen bieten geringe Stabilität.

## DENKEN SIE VOR ALLEM AN DIE SICHERHEIT !

**Wenn der Fit & Balance korrekt verwendet wird ist er ein funktionelles und amüsantes Trainingsgerät ! Die folgenden Empfehlungen sollen zur Sicherheit Ihres Trainings beitragen :**

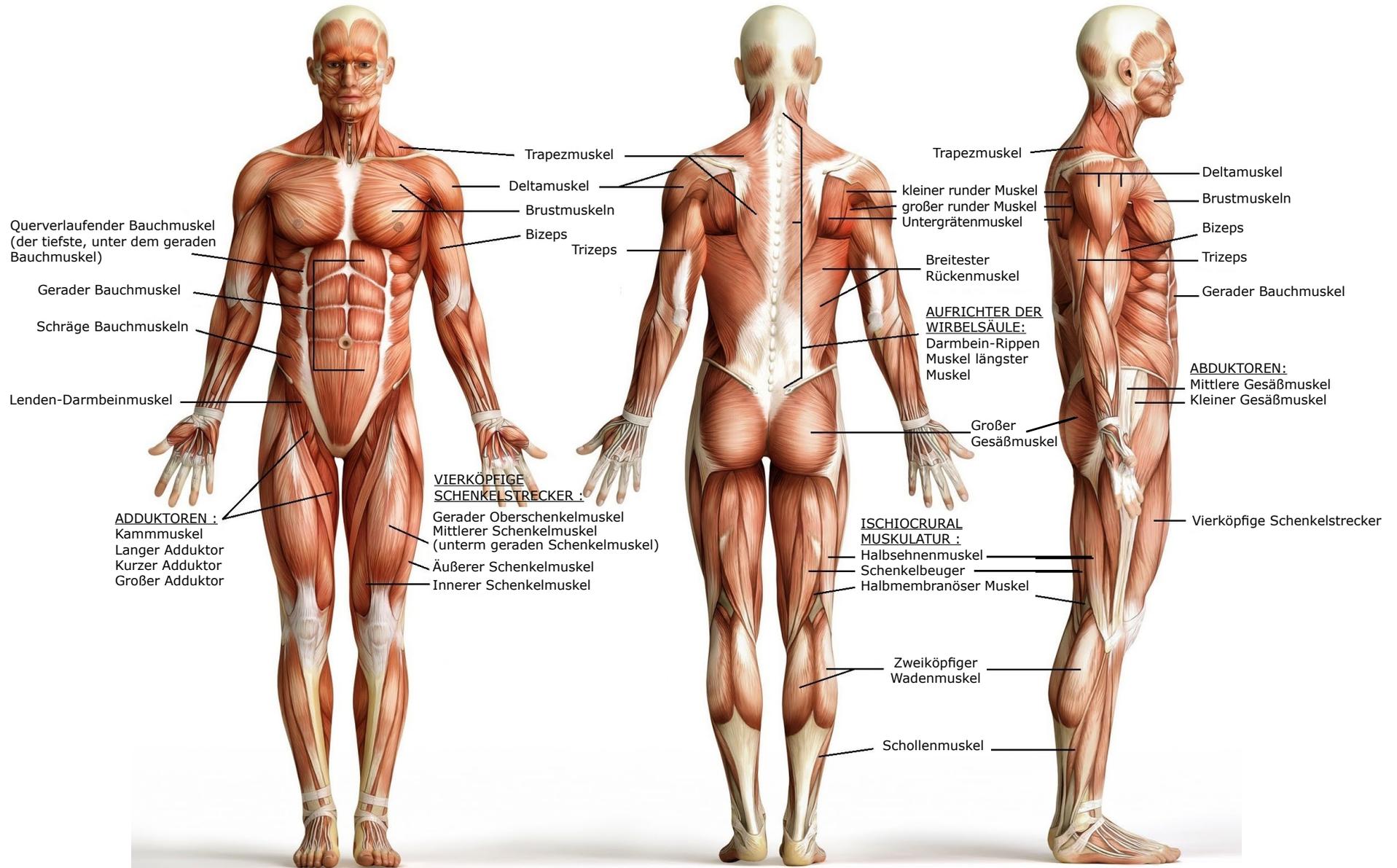
- Bevor Sie beginnen, überprüfen Sie mit einem Gesundheitsfachmann, ob die Übungen mit dem Fit & Balance für Sie geeignet sind.
- Benutzen Sie den Fit & Balance auf einer trockenen und freien Fläche ohne Hindernisse. Benutzen Sie ihn nicht auf einer unebenen oder rutschigen Fläche.
- Trainieren Sie auf einer Freifläche, weit von Möbeln oder anderen Gegenständen, die Sie verletzen könnten, entfernt.
- Tragen Sie komfortable Sportkleidung, die eine große Bewegungsfreiheit zulässt.
- Tragen Sie rutschfeste Sportschuhe, damit Sie sich auf Ihre Haltung und die korrekte Ausübung der Übungen konzentrieren können. Training mit nackten Füßen oder Strümpfen wird nicht empfohlen.
- Überprüfen Sie vor dem Beginn der Übungen, ob der Fit & Balance in gutem Zustand ist. Falls ein Teil beschädigt ist, benutzen Sie das Fit & Balance nicht mehr und ersetzen es umgehend.
- Bewahren Sie das Fit & Balance außer Reichweite von Kindern auf.



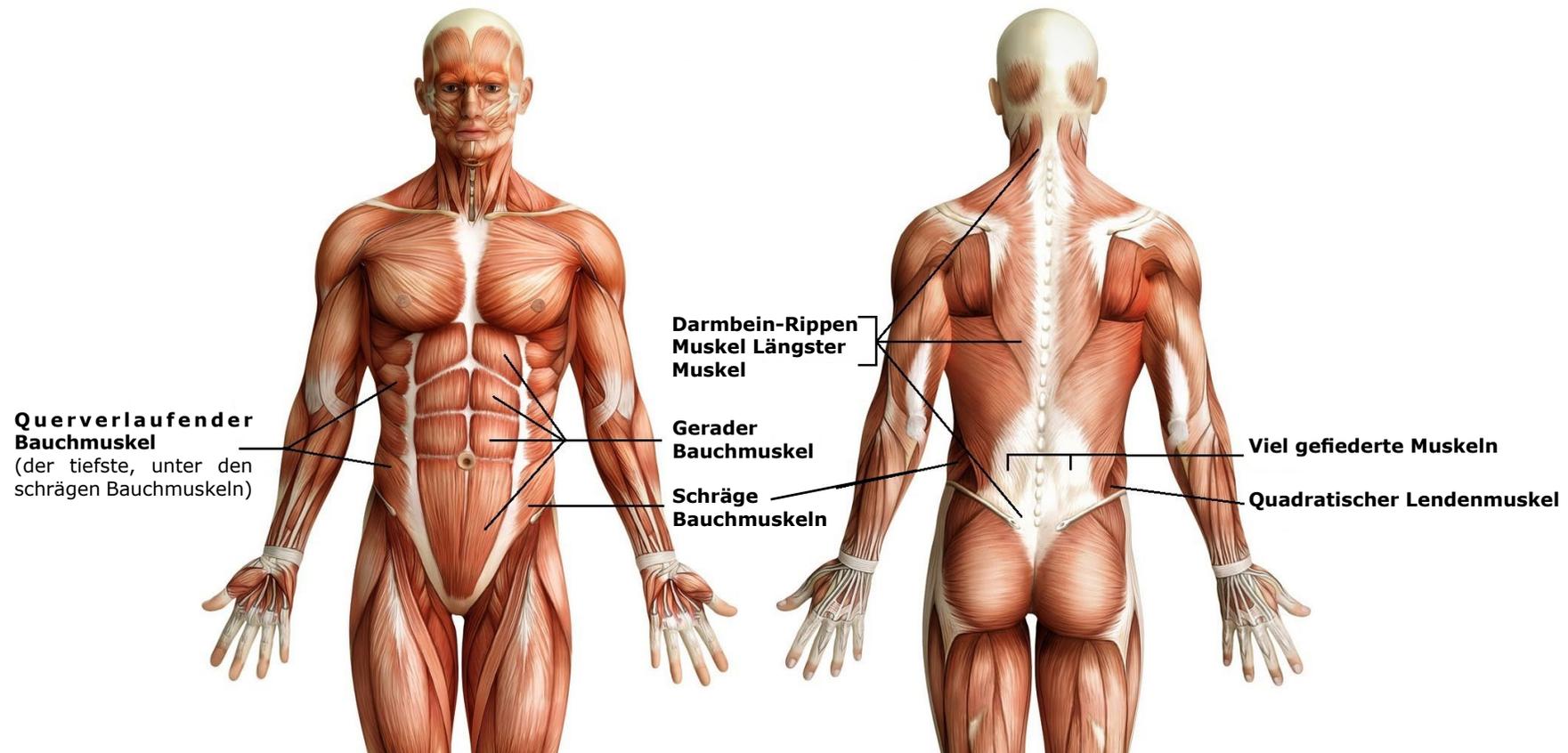
Das Fit & Balance verfügt über 4 Verstrebungen, die speziell dazu konzipiert wurden, um das Einklemmen der Finger zu vermeiden. Achtung! Positionieren Sie Ihre Finger in der Vertiefung zwischen dem abgerundeten Ende und der Verstrebung.

**Vergessen Sie nicht! Es ist wichtiger, eine Übung wenige Male in korrekter Haltung auszuführen, als sie in schlechter Haltung zu wiederholen. Hören Sie auf Ihren Körper. Erfolgreiches Training !**

# MUSKELSYSTEM



## RUMPFSTABILISATOREN



**Die Rumpfstabilisationsmuskulatur besteht aus :** dem querverlaufenden Bauchmuskel, den schrägen Bauchmuskeln, dem geraden Bauchmuskel, den viel gefiederten Muskeln, dem quadratischen Lendenmuskel und der Streckmuskulatur der Wirbelsäule (Darmbein-Rippen Muskel, längster Muskel). Wie weiter oben erwähnt, beanspruchen alle mit dem Fit & Balance ausgeführten Übungen die Rumpfstabilisationsmuskulatur, da das Gerät eine instabile Oberfläche bietet. Die Stabilisationsmuskulatur spannt sich während der Übungen an, um die Stabilität und die korrekte Haltung der Wirbelsäule zu bewahren.

Starke und solide Muskeln erleichtern alle Ihre Bewegungen, ob es sich ums Bücken beim Zuzchnüren der Schuhe, ums Herausnehmen eines Glases aus dem obersten Schrankregal oder ums Fußballspielen handelt. Eine schwache Stabilisationsmuskulatur kann im Gegenteil eine schlechte Haltung, Rückenschmerzen und Muskelverletzungen verursachen.



# ÜBUNGEN MIT FIT & BALANCE

2

## GLEICHGEWICHTSÜBUNGEN

### ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

- Gewöhnen Sie sich an die Übungen, indem Sie sie auf dem Boden ausführen bevor Sie den Fit & Balance benutzen.
- Fixieren Sie einen Punkt vor Ihnen, um das Halten des Gleichgewichts zu erleichtern.
- Spannen Sie die Bauchmuskeln während der gesamten Übung an.
- Halten Sie Ihren Rücken gerade, Ihren Kopf in gerader Linie mit der Wirbelsäule und Ihre Schultern gesenkt.
- In stehender Position beugen Sie leicht die Knie, denn mit gestreckten Beinen haben Sie größere Schwierigkeiten, Ihr Gleichgewicht zu halten, weil Ihr Schwerpunkt dann weiter oben liegt.
- Versuchen Sie nicht, den Fit & Balance auf einer Ebene zu halten, lassen Sie Ihren Körper auf die Bewegungen des Gleichgewichtbrettes reagieren.
- Vermeiden Sie abrupte Bewegungen.
- Wenn erforderlich, stützen Sie sich an einer Mauer oder einem stabilen Gegenstand ab.
- Atmen Sie normal während der gesamten Übung.



**Viereck-Position**



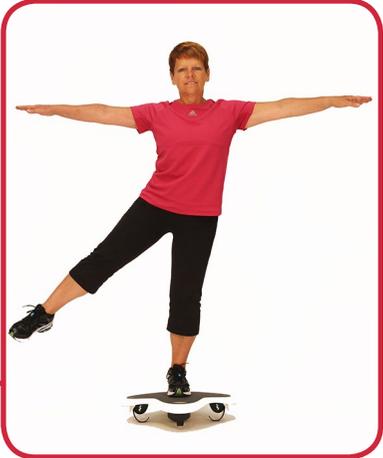
**Kleeblatt-Position**

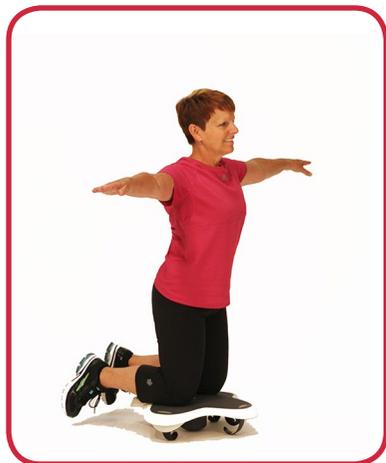
### SCHWIERIGKEITSGRADE DER ÜBUNGEN :

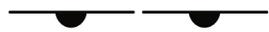


**Zum Trainieren stellen Sie das Fit & Balance in Kleeblatt-Position vor sich, außer wenn die Beschreibung der auszuführenden Übung die Viereck-Position erwähnt.**













## HERZ-UND KREISLAUFÜBUNGEN

### ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

- Gewöhnen Sie sich an die Übungen, indem Sie sie auf dem Boden ausführen bevor Sie den Fit & Balance benutzen.
- Für alle Herz- und Kreislaufübungen stellen Sie die zentrale Stütze des Fit & Balance auf die niedrigste Höhe ein und die stoßdämpfenden Füße auf Position 1 (siehe Abschnitt Schwierigkeitssteigerung auf Seite 12).
- Halten Sie Ihren Rücken gerade, Ihren Kopf in gerader Linie mit der Wirbelsäule und Ihre Schultern gesenkt.
- Beugen Sie leicht die Knie, denn mit gestreckten Beinen haben Sie größere Schwierigkeiten, Ihr Gleichgewicht zu halten, weil Ihr Schwerpunkt dann weiter oben liegt.
- Spannen Sie die Bauchmuskeln während der gesamten Übung an.
- Stellen Sie den ganzen Fuß auf den Fit & Balance, nicht nur die Zehen.
- Steigen Sie vorsichtig auf den Fit & Balance, um unnötige Stöße zu verhindern.
- Sehen Sie von Zeit zu Zeit auf den Fit & Balance, um Ihre Füße korrekt zu positionieren.
- Steigen Sie höchstens 30 cm vom Fit & Balance entfernt herunter.
- Möchten Sie gern mit Ihrer Lieblingsmusik trainieren? Wählen Sie eine Musik, dessen Geschwindigkeit bei maximal 120 Taktschlägen pro Minute liegt.



**Viereck-Position**



**Kleeblatt-Position**

### SCHWIERIGKEITSGRADE DER ÜBUNGEN :



**Zum Trainieren stellen Sie das Fit & Balance in Kleeblatt-Position vor sich, außer wenn die Beschreibung der auszuführenden Übung die Viereck-Position erwähnt.**



## **BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

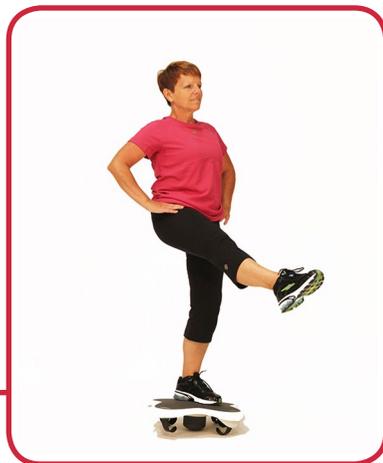
vierköpfige Schenkelstrecker, Lenden-Darmbeinmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Großer Gesäßmuskel, Adduktoren und Rumpfstabilisatoren.





## **BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

vierköpfige Schenkelstrecker, Lenden-Darmbeinmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Großer Gesäßmuskel, Adduktoren und Rumpfstabilisatoren.



## **BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

vierköpfige Schenkelstrecker, Lenden-Darmbeinmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Großer Gesäßmuskel, Adduktoren und Rumpfstabilisatoren.



### BEANSPRUCHE MUSKELN :

vierköpfige Schenkelstrecker, Lenden-Darmbeinmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Großer Gesäßmuskel, Abduktoren und Adduktoren, Rumpfstabilisatoren.



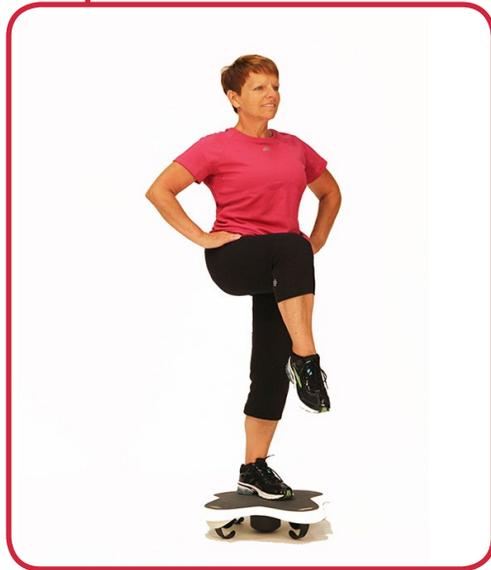
### BEANSPRUCHE MUSKELN :

vierköpfige Schenkelstrecker, Lenden-Darmbeinmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Großer Gesäßmuskel, Adduktoren und Rumpfstabilisatoren.



## BEANSPRUCHETE MUSKELN :

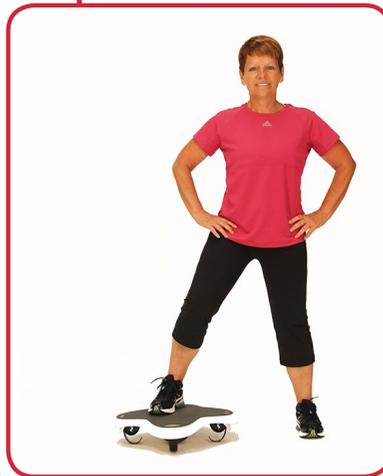
vierköpfige Schenkelstrecker, Lenden-Darmbeinmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Großer Gesäßmuskel, Adduktoren und Rumpfstabilisatoren.





## BEANSPRUCHETE MUSKELN :

vierköpfige Schenkelstrecker, Lenden-Darmbeinmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Großer Gesäßmuskel, Abduktoren und Adduktoren, Rumpfstabilisatoren.





**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

vierköpfige Schenkelstrecker, Lenden-Darmbeinmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Großer Gesäßmuskel, Abduktoren und Adduktoren, Rumpfstabilisatoren.



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

vierköpfige Schenkelstrecker, Lenden-Darmbeinmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Großer Gesäßmuskel, Adduktoren und Rumpfstabilisatoren.



## **BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

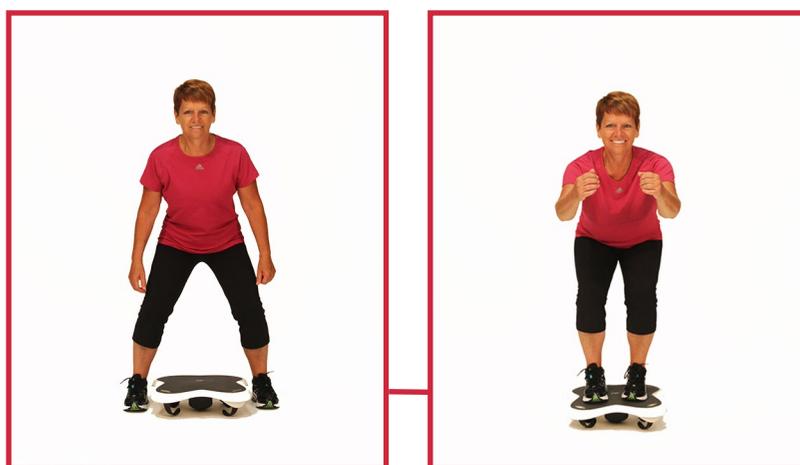
vierköpfige Schenkelstrecker, Lenden-Darmbeinmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Großer Gesäßmuskel, Abduktoren und Adduktoren, Rumpfstabilisatoren.





**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

vierköpfige Schenkelstrecker, Lenden-Darmbeinmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Großer Gesäßmuskel, Abduktoren und Adduktoren, Rumpfstabilisatoren.



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

vierköpfige Schenkelstrecker, Lenden-Darmbeinmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Großer Gesäßmuskel, Abduktoren und Adduktoren, Rumpfstabilisatoren.

## ÜBUNGEN FÜR DEN OBERKÖRPER

### ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

- Gewöhnen Sie sich an die Übungen, indem Sie sie auf dem Boden ausführen bevor Sie den Fit & Balance benutzen.
- Spannen Sie die Bauchmuskeln während der gesamten Übung an.
- Halten Sie Ihren Rücken gerade, Ihren Kopf in gerader Linie mit der Wirbelsäule und Ihre Schultern gesenkt.
- Vermeiden Sie es, die Ellenbögen zu blockieren.
- Wenn Sie sich mit den Unterarmen abstützen, legen Sie ein Handtuch auf den Fit & Balance, um den Kom fort zu erhöhen.



**Viereck-Position**



**Kleeblatt-Position**

### SCHWIERIGKEITSGRADE DER ÜBUNGEN :



**Zum Trainieren stellen Sie das Fit & Balance in Kleeblatt-Position vor sich, außer wenn die Beschreibung der auszuführenden Übung die Viereck-Position erwähnt.**



**BEANSPRUCHE MUSKELN :**

Brustmuskeln, Deltamuskeln, Trizeps und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 15 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHE MUSKELN :**

Brustmuskeln, Deltamuskeln, Trizeps und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 15 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHE MUSKELN :**

Brustmuskeln, Deltamuskeln, Trizeps und Rumpfstabilisatoren.

**Mit jeder Seite 8 bis 15 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHE MUSKELN :**

Brustmuskeln, Deltamuskeln, Trizeps und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 15 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Brustmuskeln, Deltamuskeln, Rotatorenmanschette , Trizeps und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 15 mal wiederholen**



Variante

**BEANSPRUCHETE MUSKELN :** Brustmuskeln, Deltamuskeln, Trizeps und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 15 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Breitester Rückenmuskel, Trapezmuskel und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 15 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Brustmuskeln, Deltamuskeln, Rotatorenmanschette , Trizeps und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 15 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Brustmuskeln, Deltamuskeln, Trizeps und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 15 mal wiederholen im Wechsel.**



Variante

**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Trizeps, Brustmuskeln, Deltamuskeln, Rautenmuskeln, Breitester Rückenmuskel, Schulterblattheber und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 15 mal wiederholen**

## ÜBUNGEN FÜR DEN UNTEREN TEIL DES KÖRPERS

### ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

- Gewöhnen Sie sich an die Übungen, indem Sie sie auf dem Boden ausführen bevor Sie den Fit & Balance benutzen.
- Spannen Sie die Bauchmuskeln während der gesamten Übung an.
- Halten Sie Ihren Rücken gerade, Ihren Kopf in gerader Linie mit der Wirbelsäule und Ihre Schultern gesenkt.
- In stehender Position beugen Sie leicht die Knie, denn mit gestreckten Beinen haben Sie größere Schwierigkeiten, Ihr Gleichgewicht zu halten, weil Ihr Schwerpunkt dann weiter oben liegt.
- Versuchen Sie nicht, den Fit & Balance auf einer Ebene zu halten, lassen Sie Ihren Körper auf die Bewegungen des Gleichgewichtsbrettes reagieren.
- Vermeiden Sie abrupte Bewegungen.
- Wenn Sie Übungen in Bauchlage, Rückenlage oder Seitenlage ausführen, legen Sie ein Handtuch auf den Fit & Balance oder auf den Boden, um den Komfort zu erhöhen.
- Atmen Sie normal während der gesamten Übung.



**Viereck-Position**

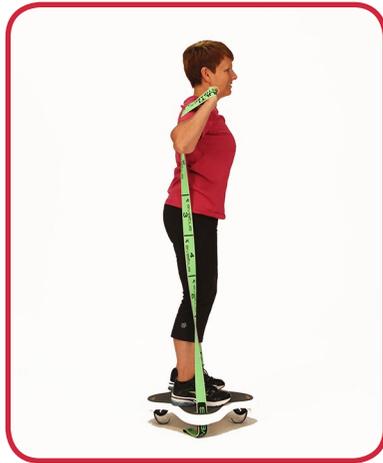


**Kleeblatt-Position**

### SCHWIERIGKEITSGRADE DER ÜBUNGEN :



**Zum Trainieren stellen Sie das Fit & Balance in Kleeblatt-Position vor sich, außer wenn die Beschreibung der auszuführenden Übung die Viereck-Position erwähnt.**



## BEANSPRUCHETE MUSKELN :

vierköpfige Schenkelstrecker, Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Adduktoren, Schollenmuskel und Rumpfstabilisatoren.

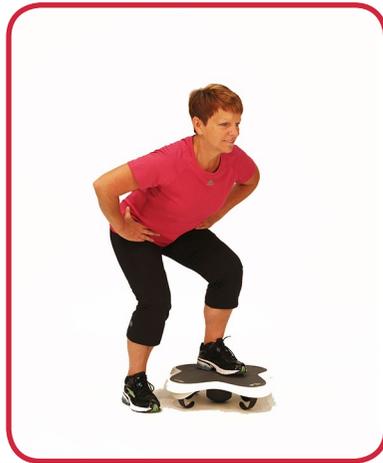
**8 bis 15 mal wiederholen**



## BEANSPRUCHETE MUSKELN :

vierköpfige Schenkelstrecker, Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Adduktoren, Schollenmuskel und Rumpfstabilisatoren.

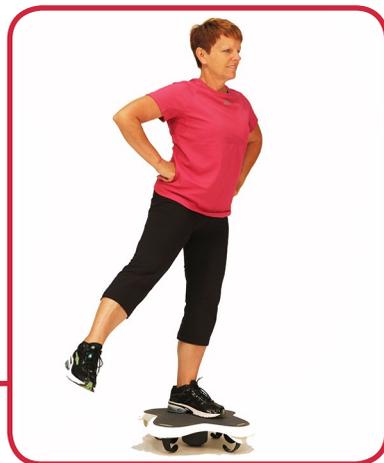
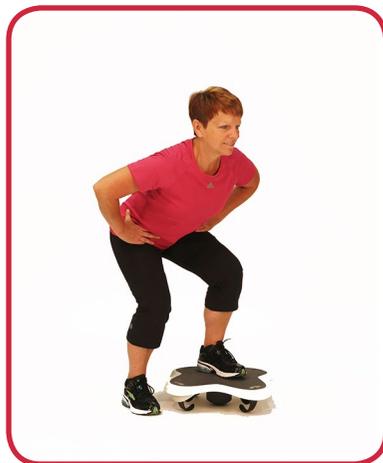
**Mit jeder Seite 8 bis 15 mal wiederholen**



## **BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

vierköpfige Schenkelstrecker, Lenden-Darmbeinmuskel, Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Adduktoren, Schollenmuskel und Rumpfstabilisatoren.

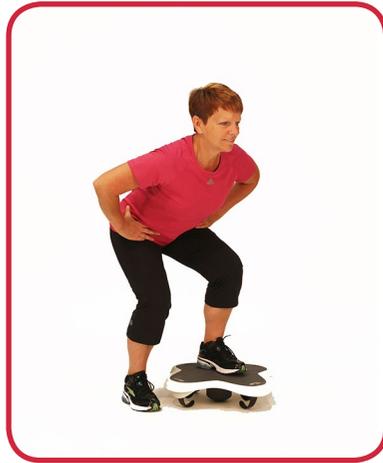
**Mit jeder Seite 8 bis 15 mal wiederholen**



## **BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

vierköpfige Schenkelstrecker, Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Abduktoren und Adduktoren, Schollenmuskel und Rumpfstabilisatoren.

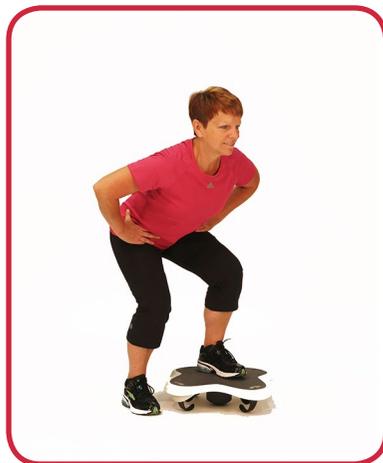
**Mit jeder Seite 8 bis 15 mal wiederholen**



## BEANSPRUCHETE MUSKELN :

vierköpfige Schenkelstrecker, Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Adduktoren, Schollenmuskel und Rumpfstabilisatoren.

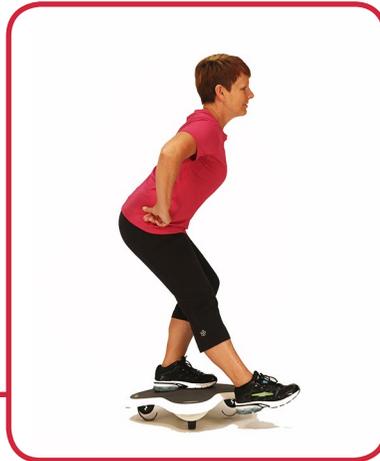
**Mit jeder Seite 8 bis 15 mal wiederholen**



## BEANSPRUCHETE MUSKELN :

vierköpfige Schenkelstrecker, Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Adduktoren, Schollenmuskel und Rumpfstabilisatoren.

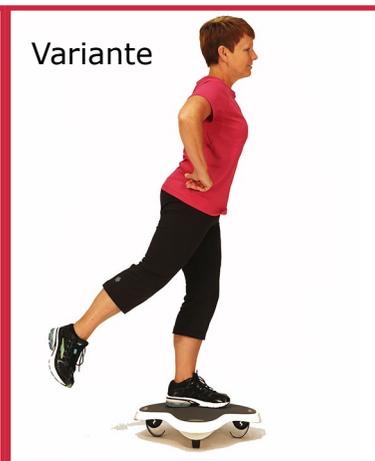
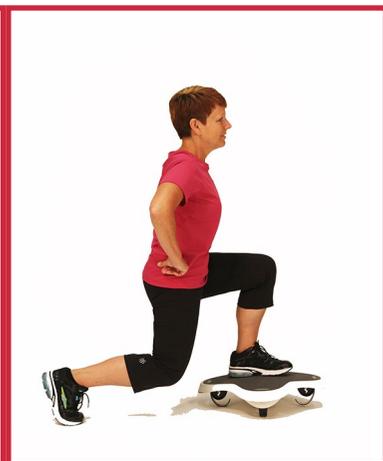
**Mit jeder Seite 8 bis 15 mal wiederholen**



### BEANSPRUCHE MUSKELN :

vierköpfige Schenkelstrecker, Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Adduktoren, Schollenmuskel und Rumpfstabilisatoren.

**Mit jeder Seite 8 bis 15 mal wiederholen**



### BEANSPRUCHE MUSKELN :

vierköpfige Schenkelstrecker, Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Adduktoren, Schollenmuskel und Rumpfstabilisatoren.

**Mit jeder Seite 8 bis 15 mal wiederholen**



## BEANSPRUCHETE MUSKELN :

vierköpfige Schenkelstrecker, Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Adduktoren, Schollenmuskel und Rumpfstabilisatoren.

**Mit jeder Seite 8 bis 15 mal wiederholen**



## BEANSPRUCHETE MUSKELN :

vierköpfige Schenkelstrecker, Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Adduktoren, Schollenmuskel und Rumpfstabilisatoren.

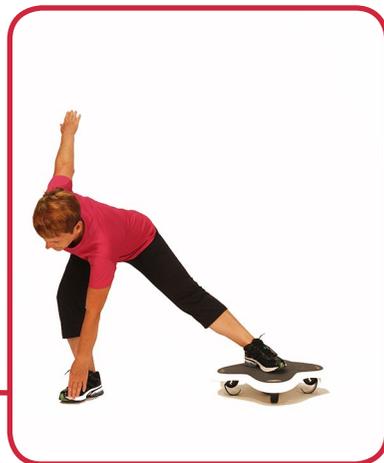
**Mit jeder Seite 8 bis 15 mal wiederholen**



## BEANSPRUCHTE MUSKELN :

vierköpfige Schenkelstrecker, Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Adduktoren, Schollenmuskel und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 18 mal wiederholen abwechselnd die Beine.**



## BEANSPRUCHTE MUSKELN :

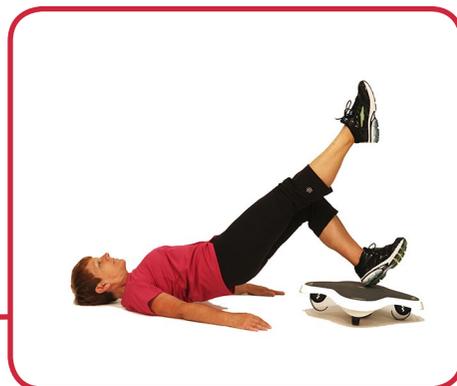
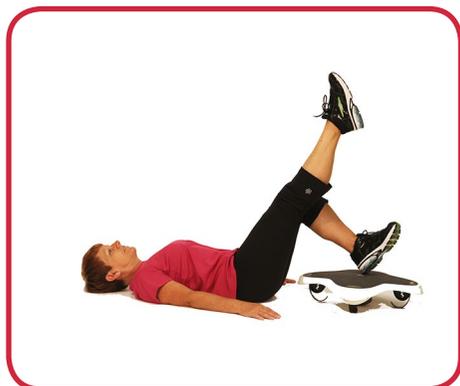
vierköpfige Schenkelstrecker, Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Adduktoren, Schollenmuskel und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 15 mal wiederholen**



## BEANSPRUCHETE MUSKELN :

vierköpfige Schenkelstrecker, Lenden-Darmbeinmuskel, Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Adduktoren, Schollenmuskel und Rumpfstabilisatoren. **8 bis 15 mal wiederholen**



## BEANSPRUCHETE MUSKELN :

vierköpfige Schenkelstrecker, Lenden-Darmbeinmuskel, Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Adduktoren, Schollenmuskel und Rumpfstabilisatoren.

**Mit jeder Seite 8 bis 15 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur und Rumpfstabilisatoren.



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur und Rumpfstabilisatoren.

**Mit jeder Seite 8 bis 15 mal wiederholen**



## BEANSPRUCHETE MUSKELN :

Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur und Rumpfstabilisatoren.

Mit jeder Seite 8 bis 15 mal wiederholen



## BEANSPRUCHETE MUSKELN :

Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur und Rumpfstabilisatoren.

Mit jeder Seite 8 bis 15 mal wiederholen



**Beanspruchte Muskeln : Großer Gesäßmuskel, Adduktoren und Rumpfstabilisatoren.**

**Mit jeder Seite 8 bis 15 mal wiederholen**



**Beanspruchte Muskeln : Großer Gesäßmuskel, Adduktoren und Rumpfstabilisatoren.**

**Mit jeder Seite 8 bis 15 mal wiederholen**



## **BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, vierköpfige Schenkelstrecker, Lenden-Darmbeinmuskel, Brustmuskeln, Deltamuskeln und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 15 mal wiederholen**



## **BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, vierköpfige Schenkelstrecker, Lenden-Darmbeinmuskel, Brustmuskeln, Deltamuskeln und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 15 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Großer Gesäßmuskel, Adduktoren und Rumpfstabilisatoren.

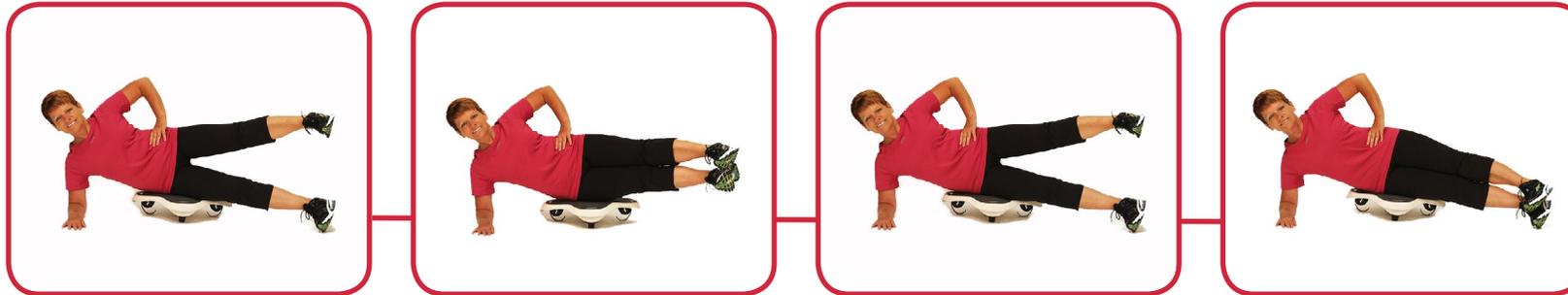
**8 bis 15 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Großer Gesäßmuskel, Abduktoren und Rumpfstabilisatoren.

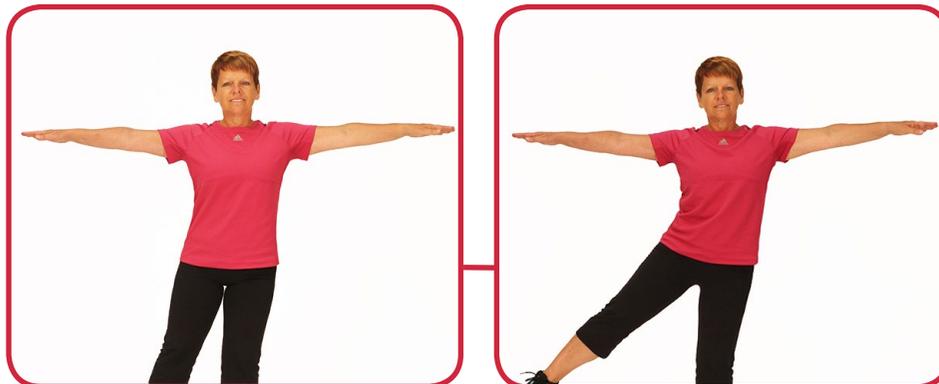
**Mit jeder Seite 8 bis 15 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Großer Gesäßmuskel, Abduktoren und Rumpfstabilisatoren.

**Mit jeder Seite 8 bis 15 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Großer Gesäßmuskel, Abduktoren und Rumpfstabilisatoren.

## ÜBUNGEN FÜR DIE RUMPFSTABILISATOREN

### ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

- Gewöhnen Sie sich an die Übungen, indem Sie sie auf dem Boden ausführen bevor Sie den Fit & Balance benutzen.
- Spannen Sie die Bauchmuskeln während der gesamten Übung an.
- Halten Sie Ihren Rücken gerade, Ihren Kopf in gerader Linie mit der Wirbelsäule und Ihre Schultern gesenkt.
- Wenn Sie Übungen in Bauchlage oder Seitenlage ausführen, legen Sie ein Handtuch auf den Fit & Balance, um den Komfort zu erhöhen.
- Atmen Sie normal während der gesamten Übung.



**Viereck-Position**



**Kleeblatt-Position**

### SCHWIERIGKEITSGRADE DER ÜBUNGEN :



**Zum Trainieren stellen Sie das Fit & Balance in Kleeblatt-Position vor sich, außer wenn die Beschreibung der auszuführenden Übung die Viereck-Position erwähnt.**



### BEANSPRUCHETE MUSKELN :

Gerader Bauchmuskel, Schräge Bauchmuskeln und andere Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 15 mal wiederholen**



### BEANSPRUCHETE MUSKELN :

Gerader Bauchmuskel, Schräge Bauchmuskeln und andere Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 15 mal wiederholen im Wechsel.**



## BEANSPRUCHETE MUSKELN :

Gerader Bauchmuskel, Schräge Bauchmuskeln, vierköpfige Schenkelstrecker, Lenden-Darmbeinmuskel und andere Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 15 mal wiederholen im Wechsel.**

## 4. Piston



## BEANSPRUCHETE MUSKELN :

Rumpfstabilisatoren, vierköpfige Schenkelstrecker und Lenden-Darmbeinmuskel.

**8 bis 15 mal wiederholen im Wechsel.**



## BEANSPRUCHETE MUSKELN :

Gerader Bauchmuskel, Schräge Bauchmuskeln, vierköpfige Schenkelstrecker, Lenden-Darmbeinmuskel und andere Rumpfstabilisatoren.



## BEANSPRUCHTE MUSKELN :

Gerader Bauchmuskel, vierköpfige Schenkelstrecker, Lenden-Darmbeinmuskel und andere Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 15 mal wiederholen**



## BEANSPRUCHTE MUSKELN :

Gerader Bauchmuskel, Schräge Bauchmuskeln, vierköpfige Schenkelstrecker, Lenden-Darmbeinmuskel und andere Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 15 mal wiederholen von rechts nach links.**



## **BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Schräge Bauchmuskeln, Abduktoren und Adduktoren, Lenden-Darmbeinmuskel, Großer Gesäßmuskel, Deltamuskeln, Brustmuskeln, Rotatorenmanschette und andere Rumpfstabilisatoren.

**Mit jeder Seite 8 bis 15 mal wiederholen**



## **BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Schräge Bauchmuskeln, Abduktoren und Adduktoren, Lenden-Darmbeinmuskel, Großer Gesäßmuskel, Deltamuskeln, Brustmuskeln, Breitester Rückenmuskel und andere Rumpfstabilisatoren.



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Brustmuskeln, Trapezmuskel, Rautenmuskeln, Deltamuskeln, Rotatorenmanschette und Rumpfstabilisatoren.



## BEANSPRUCHE MUSKELN :

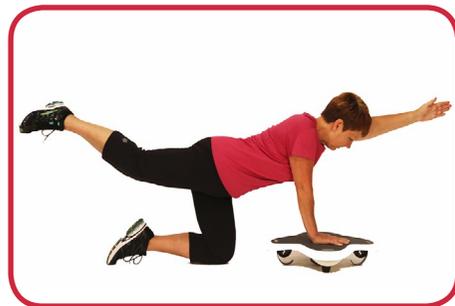
Aufrichter der Wirbelsäule, Quadratischer Lendenmuskel, Trapezmuskel, Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur und andere Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 15 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Aufrichter der Wirbelsäule, Quadratischer Lendenmuskel, Trapezmuskel, Deltamuskeln, Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur und andere Rumpfstabilisatoren.



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Aufrichter der Wirbelsäule, Quadratischer Lendenmuskel, Trapezmuskel, Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur und andere Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 15 mal wiederholen**



## **BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Aufrichter der Wirbelsäule, Quadratischer Lendenmuskel, Trapezmuskel, Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur und andere Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 15 mal wiederholen**

# TRAINING MIT DEM MULTI-ELASTIBAND®

3



**Das Multi Elastiband® : Ein Fitnessraum in Ihrer Handtasche...**

Das revolutionäre Multi Elastiband® besteht aus acht nummerierten Abschnitten, die eine Vielfalt von Griffpositionen für komplettes Muskeltraining bieten. Es weist an beiden Enden 2 große Griffe (von jeweils 16,5 cm) sowie einen größeren Durchlass für die Schenkel und die beschuhten Füße auf; der zentrale Teil besteht aus 4 Griffen (von jeweils 11 cm). Das 110 cm lange Multi Elastiband® ist das ideale Zubehör zur Benutzung mit dem Fit & Balance. Bringen Sie das Elastiband® um Ihre Füße herum an, halten Sie es mit den Händen oder stecken Sie es durch die Elastiband® Schlitze, die sich an den abgerundeten Enden des Fit & Balance befinden, um eine Vielfalt von Übungen auszuführen, die die Muskeln des Ober- und Unterkörpers beanspruchen.

**EIGENSCHAFTEN DES MULTI ELASTIBAND®**

<b>Materialien</b>	Elastodien, Polyester, Polyamid.
<b>Besonderheiten</b>	Abmessungen: Länge: 110 cm. Breite: 4 cm. Gewicht: 60 g. Maximale Zugkraft: 10 kg. Dieses multifunktionale elastische Band macht die Muskelübungen wirksamer und amüsanter. Das kompakte und leicht transportierbare Multi Elastiband® kann überall benutzt werden. Aufgrund seines niedrigen Preises und seiner langen Lebensdauer hat das Multi Elastiband® ein exzellentes Preis-Leistungsverhältnis.

## TECHNISCHE INFORMATIONEN



**AUSWAHL DER GRIFFE:** Direkt neben jeder Übungsüberschrift finden Sie einen Vermerk, der die für die jeweilige Übung geeigneten Griffnummern angibt. Diese Nummern wurden für eine Person mittlerer Größe ausgewählt (etwa 1,65).

Da sich die Körperproportionen von einem Menschen zum anderen unterscheiden, sollten Sie einige Tests ausführen, um die für Sie geeigneten Griffe herauszufinden. Wenn Sie größer als der Durchschnitt sind, dann müssen Sie wahrscheinlich die Griffe benutzen, die näher bei den Enden des Multi Elastiband® liegen, als die vorgeschlagenen.



Zum Beispiel, wenn eine Übung die Anwendung der Griffe 2 und 8 vorschlägt, sollten Sie vielleicht die Griffe 1 und 8 benutzen. In einem anderen Fall, wenn eine Übung die Benutzung der Griffe 1 und 8 vorschlägt, ist das Hinzufügen eines zusätzlichen Griffs, der getrennt auf der Web-Site [www.sveltus.fr](http://www.sveltus.fr) verkauft wird, in Betracht ziehen. Wenn erforderlich, passen Sie Ihr Multi Elastiband® an.

Wenn Sie kleiner als der Durchschnitt sind (wie ich!), dann müssen Sie wahrscheinlich die Griffe benutzen, die näher bei der Mitte des Multi Elastiband® liegen, als die vorgeschlagenen. Zum Beispiel, wenn eine Übung die Anwendung der Griffe 2 und 8 vorschlägt, sollten Sie vielleicht die Griffe 3 und 8 benutzen. Wenn erforderlich, nehmen Sie Anpassungen vor.

Vertikal benutzt, befindet sich die Nummer 1 oben am Multi Elastiband® und die Nummer 8 unten am Multi Elastiband®.

Horizontal benutzt, befindet sich die Nummer 1 links am Multi Elastiband® und die Nummer 8 rechts am Multi Elastiband®.

### ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

- In der Ausgangsposition jeder Übung sollte das Multi Elastiband® gespannt, aber nicht gezogen sein, um während der gesamten Übung flüssige und gleichförmige Muskelkontraktionen zu bewirken. Kontrollieren Sie Ihren Elan und verhindern Sie abrupte Bewegungen, um eine korrekte Haltung beizubehalten. Die Weite der Bewegungen sollte schrittweise gesteigert werden.
- Spannen Sie die Bauchmuskeln während der gesamten Übung an. Halten Sie Ihren Rücken gerade, die Knie leicht gebeugt, Ihren Kopf in gerader Linie mit der Wirbelsäule und Ihre Schultern gesenkt.
- Wenn Sie Übungen in Bauchlage, Rückenlage oder Seitenlage ausführen, legen Sie ein Handtuch auf den Fit & Balance, um den Komfort zu erhöhen.
- Atmen Sie normal während der gesamten Übung.



**Viereck-Position**



**Kleeblatt-Position**

### SCHWIERIGKEITSGRADE DER ÜBUNGEN :



**Zum Trainieren stellen Sie das Fit & Balance in Kleeblatt-Position vor sich, außer wenn die Beschreibung der auszuführenden Übung die Viereck-Position erwähnt.**

## ÜBUNGEN FÜR DIE SCHULTERN



### BEANSPRUCHTE MUSKELN :

Deltamuskeln, Trizeps, Trapezmuskel und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 15 mal wiederholen im Wechsel.**



### BEANSPRUCHTE MUSKELN :

Deltamuskeln, Trapezmuskel und Rumpfstabilisatoren.

**Mit jeder Seite 8 bis 12 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Deltamuskeln, Trizeps, Breitester Rückenmuskel und Rumpfstabilisatoren.

**Mit jeder Seite 8 bis 12 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Deltamuskeln, Brustmuskeln, Bizeps und Rumpfstabilisatoren.

**Mit jeder Seite 8 bis 12 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Deltamuskeln, Brustmuskeln, Bizeps und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 12 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Deltamuskeln, Trapezmuskel, Bizeps und Rumpfstabilisatoren.

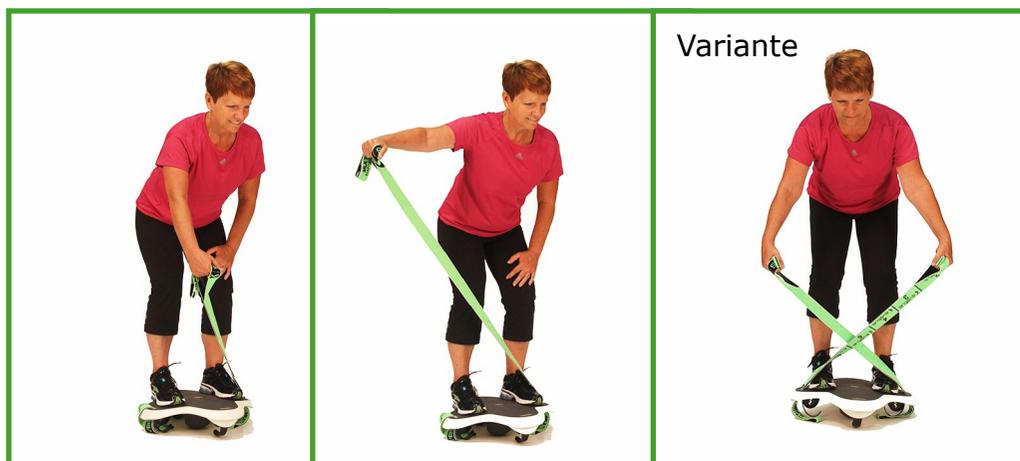
**8 bis 12 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Deltamuskeln, Trapezmuskel, Rautenmuskeln und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 15 mal wiederholen im Wechsel.**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Deltamuskeln, Trapezmuskel, Rautenmuskeln und Rumpfstabilisatoren.

**Mit jeder Seite 8 bis 12 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Rotatorenmanschette, Deltamuskeln und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 12 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Deltamuskeln, Trapezmuskel und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 12 mal wiederholen**

## ÜBUNGEN FÜR DIE ARME



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**  
Bizeps und Rumpfstabilisatoren.  
**8 bis 12 mal wiederholen**



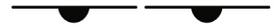
**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**  
Bizeps und Rumpfstabilisatoren.  
**Mit jeder Seite 8 bis 12 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**  
Bizeps und Rumpfstabilisatoren.  
**8 bis 12 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**  
Trizeps und Rumpfstabilisatoren.  
**Mit jeder Seite 8 bis 12 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Trizeps und Rumpfstabilisatoren.

**Mit jeder Seite 8 bis 12 mal wiederholen**

## ÜBUNGEN FÜR DEN OBEREN TEIL DES RÜCKENS UND DIE BRUST



### BEANSPRUCHTE MUSKELN :

Deltamuskeln, Rotatorenmanschette, Rautenmuskeln, Trapezmuskel und Rumpfstabilisatoren.

**Mit jeder Seite 8 bis 12 mal wiederholen**



### BEANSPRUCHTE MUSKELN :

Trapezmuskel und Rumpfstabilisatoren.

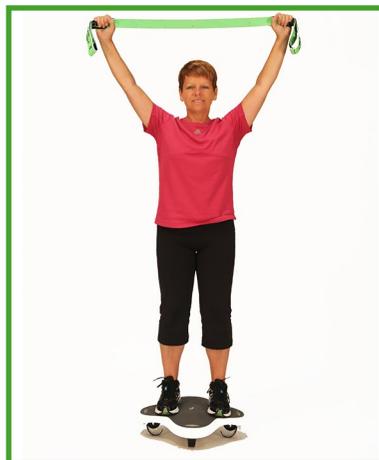
**8 bis 12 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Deltamuskeln, Rotatorenmanschette, Rautenmuskeln, Trapezmuskel und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 12 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Breitester Rückenmuskel, Trapezmuskel, Rautenmuskeln , Deltamuskeln, Brustmuskeln, Bizeps und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 12 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Brustmuskeln, Deltamuskeln, Trizeps, Bizeps und Rumpfstabilisatoren.

**Mit jeder Seite 8 bis 12 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Brustmuskeln, Deltamuskeln, Bizeps und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 12 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Brustmuskeln, Deltamuskeln, Trizeps, Bizeps und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 12 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Brustmuskeln, Deltamuskeln, Trizeps, Bizeps und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 15 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Brustmuskeln, Deltamuskeln, Trizeps und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 12 mal wiederholen**

## ÜBUNGEN FÜR DIE SCHENKEL



### BEANSPRUCHETE MUSKELN :

Ischiocrurale Muskulatur, Großer Gesäßmuskel, Adduktoren, Trapezmuskel, Rautenmuskeln, Breitester Rückenmuskel, Aufrichter der Wirbelsäule und andere Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 12 mal wiederholen**



### BEANSPRUCHETE MUSKELN :

Vierköpfige Schenkelstrecker, Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Adduktoren, Schollenmuskel und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 12 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Adduktoren, Schollenmuskel und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 12 mal wiederholen mit jedem Bein.**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Adduktoren, Schollenmuskel, Schollenmuskel und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 12 mal wiederholen mit jedem Bein.**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Adduktoren, Schollenmuskel, Schollenmuskel und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 12 mal wiederholen mit jedem Bein.**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Großer Gesäßmuskel, Ischiocrurale Muskulatur, Adduktoren, Schollenmuskel, Schollenmuskel und Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 12 mal wiederholen mit jedem Bein.**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Großer Gesäßmuskel, Adduktoren und Rumpfstabilisatoren.

**Mit jeder Seite 8 bis 12 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Großer Gesäßmuskel, Adduktoren und Rumpfstabilisatoren.

**Mit jeder Seite 8 bis 12 mal wiederholen**

## ÜBUNGEN FÜR DIE RUMPFSTABILISATOREN



### BEANSPRUCHETE MUSKELN :

Schräge Bauchmuskeln, Quadratischer Lendenmuskel und andere Rumpfstabilisatoren.

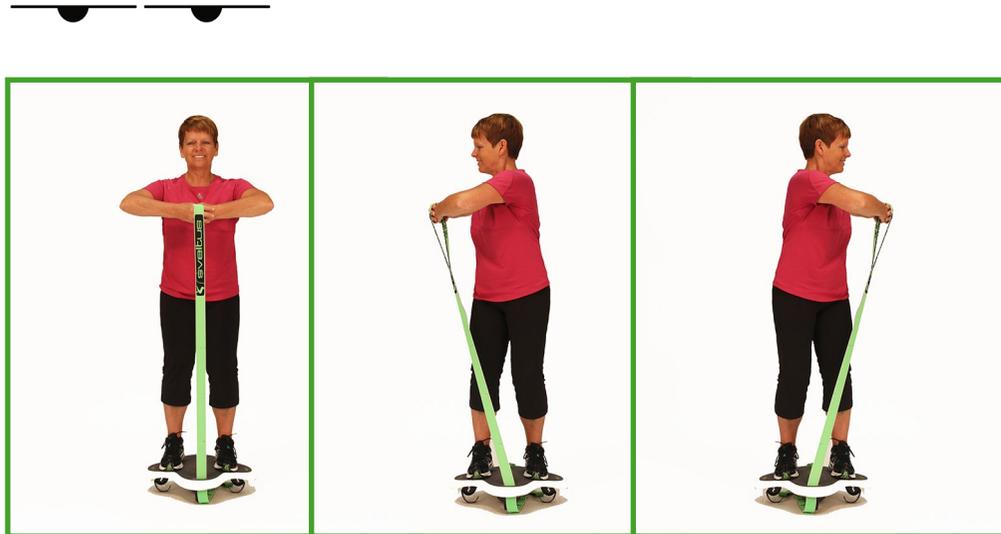
**Mit jeder Seite 8 bis 12 mal wiederholen**



### BEANSPRUCHETE MUSKELN :

Schräge Bauchmuskeln, Quadratischer Lendenmuskel und andere Rumpfstabilisatoren.

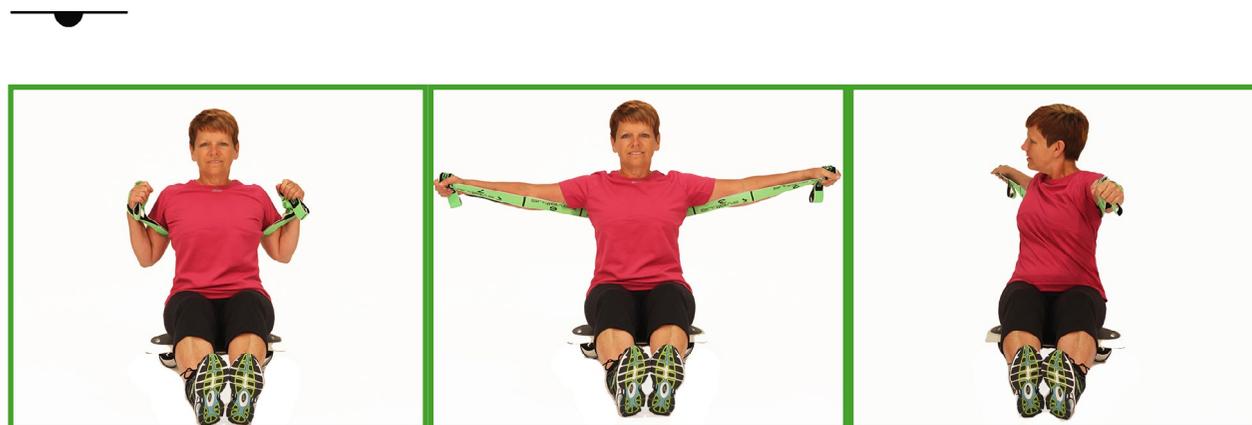
**Mit jeder Seite 8 bis 12 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Schräge Bauchmuskeln, Quadratischer Lendenmuskel und andere Rumpfstabilisatoren.

**Mit jeder Seite 8 bis 12 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Schräge Bauchmuskeln, Quadratischer Lendenmuskel und andere Rumpfstabilisatoren.

**Mit jeder Seite 8 bis 12 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Gerader Bauchmuskel, Vierköpfige Schenkelstrecker, Lenden-Darmbeinmuskel und andere Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 12 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHETE MUSKELN :**

Gerader Bauchmuskel, Schräge Bauchmuskeln, Vierköpfige Schenkelstrecker, Lenden-Darmbeinmuskel und andere Rumpfstabilisatoren.

**Mit jeder Seite 8 bis 12 mal wiederholen**

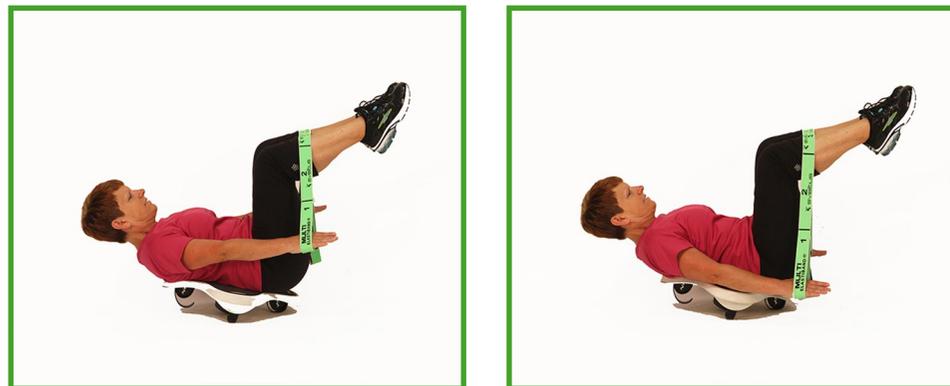


Variante

**BEANSPRUCHTE MUSKELN :**

Gerader Bauchmuskel, Schräge Bauchmuskeln und andere Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 12 mal wiederholen**



**BEANSPRUCHTE MUSKELN :**

Gerader Bauchmuskel, Schräge Bauchmuskeln, Vierköpfige Schenkelstrecker, Lenden-Darmbeinmuskel und andere Rumpfstabilisatoren.

**10 mal wiederholen für insgesamt 100 Schlägen.**



**BEANSPRUCHTE MUSKELN :**

Aufrichter der Wirbelsäule, Quadratischer Lendenmuskel, Trapezmuskel, Großer Gesäßmuskel und andere Rumpfstabilisatoren.

**8 bis 12 mal wiederholen**

# STRECKUNGSÜBUNGEN

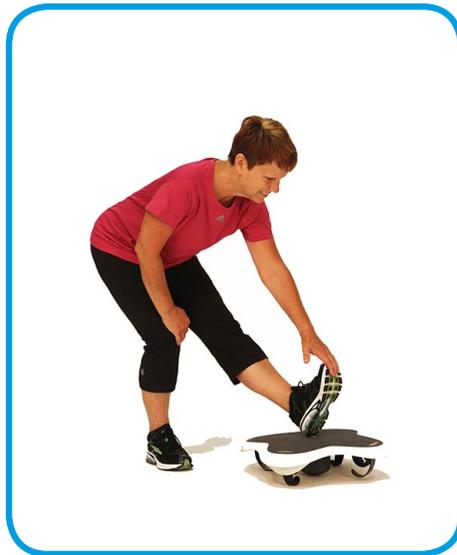
4

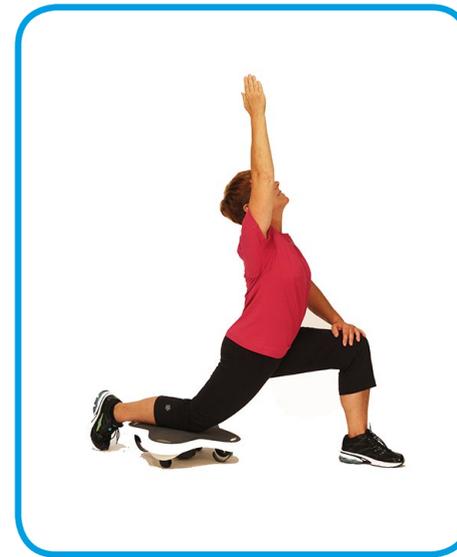
Eine der zahlreichen positiven Wirkungen der Streckungen ist die Vermeidung von Muskelschmerzen, die gewöhnlich nach dem Training auftreten. Sie helfen dabei, die Muskeln zu verlängern, was die Weite der Gelenkbewegungen erhöht und die Flexibilität verbessert. Es ist wichtig, alle Muskeln zu strecken und besonders auf die Bereiche des Körpers zu achten, die in der Regel verspannt sind.

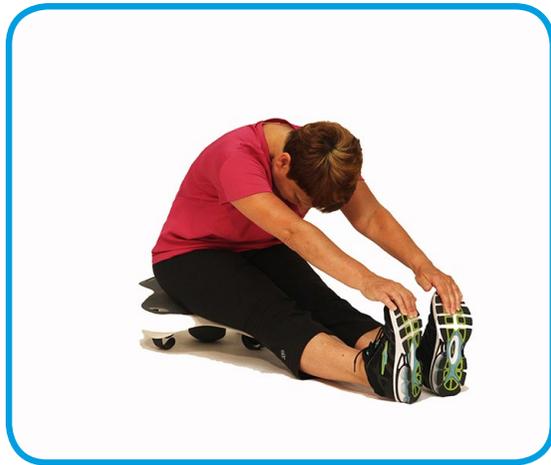
Streckungen helfen dabei, Verletzungen bei der Sportausübung zu vermeiden, den Blutkreislauf zu verbessern, Stress zu reduzieren und Spannungen abzubauen.

## ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

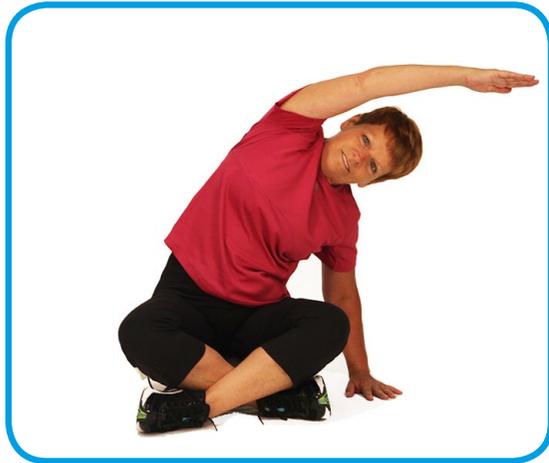
- Stellen Sie die zentrale Stütze des Fit & Balance auf die niedrigste Höhe ein und die stoßdämpfenden Füße auf Position 1.
- Strecken Sie Ihre Muskeln, sobald sie warm geworden sind. Am Ende eines Trainings dehnen sich die Muskeln leichter und mit weniger Unbehagen.
- Strecken Sie Ihre Muskeln langsam und ruckfrei bis es für Sie leicht unangenehm wird. Strecken Sie nicht weiter.
- Behalten Sie jede Streckung 30 bis 60 Sekunden bei.
- Atmen Sie während der Streckungen korrekt. Das Anhalten des Atems kann deren Wirksamkeit reduzieren.
- Wenn Ihre Muskeln brennen oder anfangen zu zittern ist es ein Zeichen, dass Sie Ihre Grenze überschreiten. Reduzieren Sie die Intensität der Streckung.
- Die Flexibilität geht schnell verloren, denken Sie daran, eine Streckübung in Ihre tägliche Routine aufzunehmen.
- Während der Streckungen wird Entspannungsmusik empfohlen.













# TRAININGSPROGRAMME

5

## JETZT GEHT'S LOS!

Die folgenden Übungsprogramme stützen sich auf die in diesem Buch beschriebenen Übungen. Sie finden 4 spezifische Trainingsprogramme (Herz-Kreislaufübungen, Übungen für die Rumpfstabilisationsmuskulatur, Übungen für den Ober- und für den Unterkörper) sowie 2 komplette Übungsprogramme (Fit & Balance und Multi Elastiband®).

Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, wärmen Sie sich auf, indem Sie etwa 5 Minuten lang Übungen ohne Sprünge ausführen wie gehen, Heimfahrrad fahren oder einfach Treppen Hinauf- und Hinabsteigen.

Das Aufwärmen ist wichtig, weil es die Verletzungsgefahr und Muskelkater oder Schmerzen, die oft nach dem Training auftreten, reduziert. Das Aufwärmen hilft Ihrem Kreislauf, sauerstoffhaltiges Blut in die Muskeln zu transportieren, indem die Durchblutung in Ihrem gesamten Körper nach und nach gesteigert wird. Es bereitet Sie ebenfalls auf eine gesteigerte Anforderung körperlicher Anstrengungen vor; kalte Muskeln dämpfen weniger die Stöße ab und sind empfänglicher für Verletzungen.

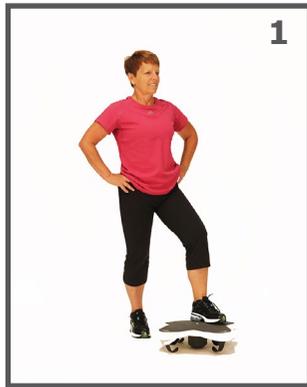
### **ABWECHSLUNG IST DER SCHLÜSSEL DES ERFOLGS!**

- • Das Herz-Kreislauf-Übungsprogramm kann mit allen anderen Programmen kombiniert werden.
- • Es genügt, die Reihenfolge der Übungen zu ändern, um Ihre körperliche Anstrengung und Ihr Interesse aufrechtzuerhalten.
- • Versuchen Sie, nicht immer das gleiche Trainingsprogramm auszuführen.
- • Wenn Sie sich bereit fühlen, mehr zu machen, dann wiederholen Sie das Trainingsprogramm oder machen Sie 2 Serien von jeder Übung.
- • Erfinden Sie neue Herausforderungen, indem Sie bestimmte oder alle Übungen durch andere Übungen ersetzen, die die gleiche Muskelgruppe beanspruchen.
- • Trainieren Sie zwei- bis dreimal pro Woche.

### **Erfolgreiches Training!**

## ÜBUNGSPROGRAMM FÜR HERZ U. KREISLAUF

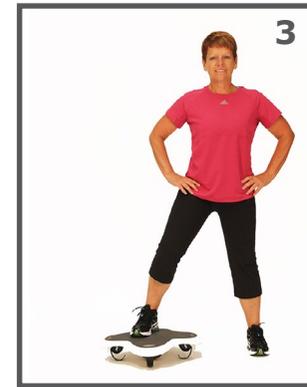
(Führen Sie jede Übung 2 Minuten lang aus und machen Sie eine 30 Sekunden lange Pause zwischen den Übungen)



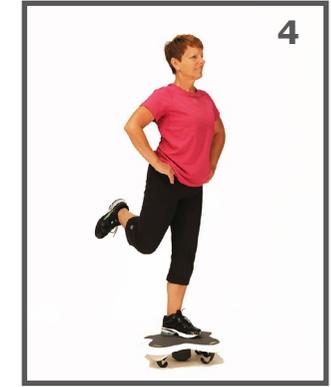
Seite 26, Übung 1.



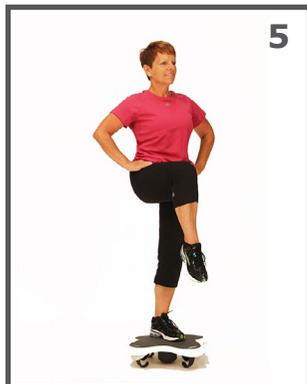
Seite 33, Übung 12.



Seite 30, Übung 7.



Seite 28, Übung 5.



Seite 29, Übung 6.



Seite 28, Übung 4.

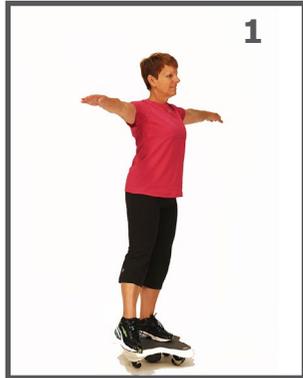


Seite 33, Übung 11.



Seite 31 Übung 9.

## ÜBUNGSPROGRAMM FÜR DIE RUMPFSTABILISATIONSMUSKELATUR



Seite 19, Übung 2.



Seite 24, Übung 11.



Seite 55, Übung 1.



Seite 56, Übung 3.



Seite 58, Übung 6.



Seite 59, Übung 8.

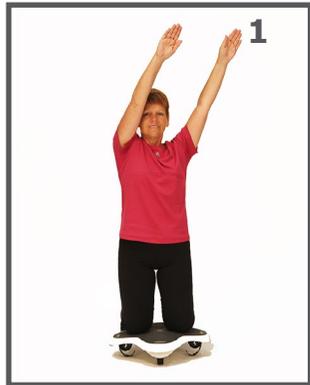


Seite 62, Übung 11.



Seite 63, Übung 13.

## ÜBUNGSPROGRAMM FÜR DEN OBERKÖRPER



Seite 22, Übung 7.



Seite 35, Übung 1.



Seite 39, Übung 10.



Seite 37, Übung 5.



Seite 38, Übung 7.



Seite 38, Übung 8.

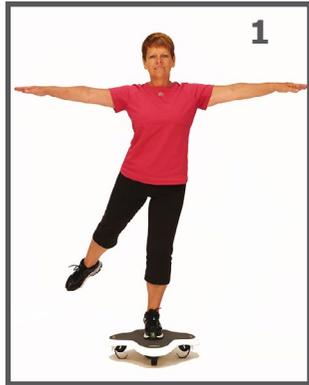


Seite 60, Übung 9.

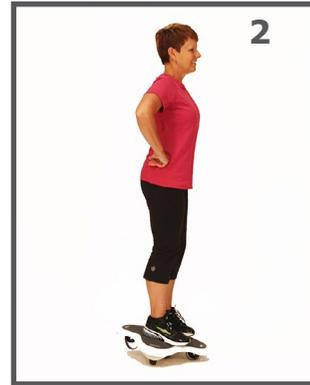


Seite 23, Übung 10.

## ÜBUNGSPROGRAMM FÜR DEN UNTERKÖRPER



Seite 21, Übung 5.



Seite 22, Übung 8.



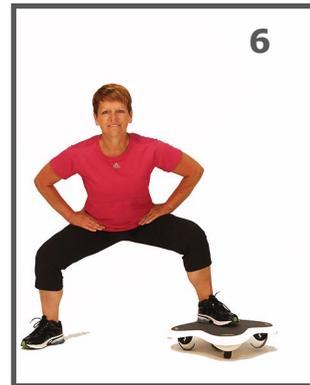
Seite 27, Übung 2.



Seite 41, Übung 2.



Seite 44, Übung 8.



Seite 45, Übung 10.

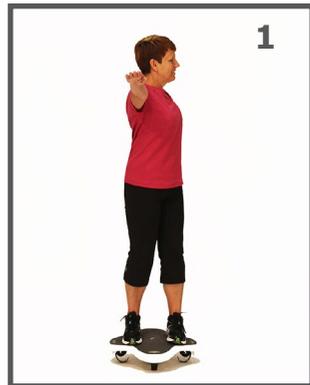


Seite 47, Übung 13.



Seite 48, Übung 16.

**KOMPLETTES MUSKELTRAINING MIT DEM FIT & BALANCE**



Seite 20, Übung 3.



Seite 27, Übung 3.



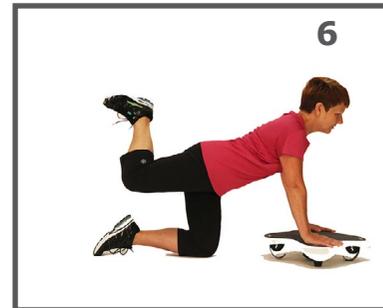
Seite 43, Übung 5.



Seite 45, Übung 9.



Seite 36, Übung 4.



Seite 49, Übung 17.



Seite 47, Übung 14.



Seite 52, Übung 24.

## KOMPLETTES MUSKELTRAINING MIT DEM FIT & BALANCE (FORTSETZUNG)



Seite 55, Übung 2.



Seite 57, Übung 5.

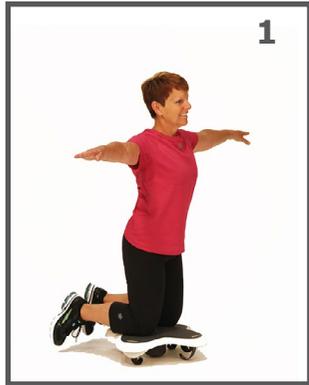


Seite 60, Übung 9.



Seite 64, Übung 15.

**KOMPLETTES MUSKELTRAINING MIT DEM MULTI ELASTIBAND®**



Seite 21, Übung 6.



Seite 82, Übung 2.



Seite 78, Übung 4.



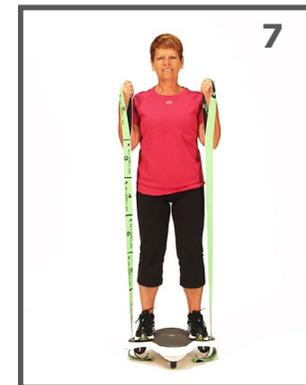
Seite 83, Übung 4.



Seite 80, Übung 7.



Seite 85, Übung 7.



Seite 74, Übung 1.

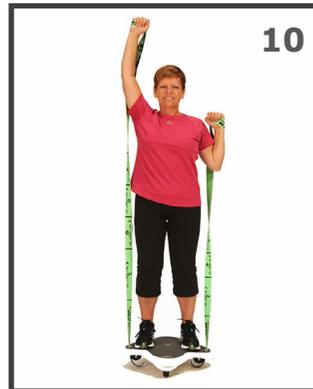


Seite 85, Übung 8.

## KOMPLETTES MUSKELTRAINING MIT DEM MULTI ELASTIBAND® (FORTSETZUNG)



Seite 76, Übung 6.



Seite 69, Übung 1.



Seite 86, Übung 1.



Seite 89, Übung 8.



Seite 88, Übung 6.



Seite 90, Übung 9.

## **REFERENZEN :**

**Doris St-Arnaud** (2004).

Vollkommen standfest.

**Doris St-Arnaud** (2002).

Ballübungen für einen gesunden Rücken.

**André Noel Potvin, Chad Benson** (2007).

The Great Balance and Stability Handbook.

**Springer BA, Marin R, Cyhan T, Roberts H, Gill NW.** (2007).

Normative Values for the Unipedal Stance Test with Eyes Open and Closed.

**Michael J. Wahl and David G. Behm,** Journal of Strength and Conditioning Research (2008).

Instability-Related Muscle Activation in the Highly Trained.

1 rue Rameau - 42230 Roche-la-Molière - FRANCE  
Tél : + 33 (0)4.77.90.70.70 - Fax : +33 (0)4.77.90.70.71

[www.sveltus.fr](http://www.sveltus.fr)

