

# TRAINIEREN MIT DEM VARIO-SLACK

by SLACKLINETOOLS

## ANFÄNGER

### AUFSTEIGEN & TRETEN



Bei **umlaufendem Band** zwischen Bändern stehend einen Fuß auf einen Strang setzen, auf den Boden drücken, zweiten Fuß auf zweites Band stellen, leicht in Knie gehen, durch Gewichtsverlagerung rechts und links das Band zum Boden drücken

### STUHL KIPPEN



+ Stuhl

Auf Stuhl zwischen den Bändern sitzend beide Füße auf die Slacklines stellen, Arme in Verlängerung vom Rücken ausstrecken, dann Gewicht nach vorne verlagern und dabei Bänder mit den Füßen herunterdrücken, **auf geraden Rücken achten**

### BALLBALANCE



+ Bälle &amp; Deep Balance Board by



Auf Deep Balance Board sitzen, Füße jeweils auf ein Band stellen, ausbalancieren, Bälle aufnehmen und nach oben halten, **auf geraden Rücken und tiefe Schultern achten, Hohlkreuz vermeiden**

Variante: Kurzhanteln anstatt Bälle

## FORTGESCHRITTENE

### AUSFALLSCHRITT



Zwischen den Bändern im Ausfallschritt stehend einen Fuß auf eines der Bänder setzen, tief gehen, dabei auf einen geraden Rücken achten, Beine abwechseln  
Variante: auf jede Slackline einen Fuß setzen

### STÜTZ



Aus Liegestützposition zwischen den Bändern Hände auf die Bänder setzen, abwechselnd ein Bein bzw. einen Arm abheben und ausstrecken, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule  
Variante: Füße auch auf die Bänder stellen

### RUMPFROTATION



+ Band

Auf beiden Bändern stehend leicht in Knie gehen, Rücken gerade, Band mit gestreckten Armen und leichtem Ellenbogenwinkel greifen, Oberkörper zur Seite rotieren, halten, **Hüfte bleibt nach vorn gerichtet**

## PROFIS

### BRÜCKE



Quer zur Slackline auf den Rücken liegen, Füße aufs Band stellen, Gesäß und Rücken anheben, sodass diese eine Linie bilden, dann ein Bein in Verlängerung zum Rücken ausstrecken, halten, zurückstellen, Beine abwechseln

### KNIEBEUGE



Mit beiden Füßen auf den Bändern stehend, Bauch anspannen, Oberkörper gerade, Langhantel weiter als schulterbreit greifen, Kniebeuge durchführen, **Knie dürfen die Zehenspitzen dabei nicht überholen**

### PARTNERÜBUNG BALL



+ Ball

Beide Trainingspartner stehen sich auf den Bändern gegenüber, leicht in Knie gehen, Ball wird von einem Partner zum anderen übergeben, dabei dreht der Oberkörper mit, Seiten abwechseln

Variante: Ball mit beiden Händen greifen

### alle Übungen

... lassen sich durch Höhe, Abstand und Spannung der doppelten Slackline anpassen  
... sind statisch oder dynamisch durchführbar  
... lassen sich durch Haltedauer bzw. Wiederholungszahl in der Intensität steigern

Achten Sie darauf, eine korrekte Körperhaltung einzunehmen und die Übungen kontrolliert durchzuführen. Treten beim Training oder danach Beschwerden auf, fragen Sie Ihren Arzt, Trainer oder Physiotherapeuten. Trainieren Sie immer beide Körperseiten gleichermaßen, auch wenn nur eine Seite dargestellt ist.  
Die Übungen sind ausschließlich für das Slackline-Tools Vario-Slack Set vorgesehen.  
Lesen Sie hierzu die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und beachten Sie den Warnhinweis und Haftungsausschluss. Wenn Sie die Übungen nachmachen, geschieht dies immer auf eigene Gefahr. Wir übernehmen keine Haftung für Körper-, Folge- oder Nebenschäden, die aus der Reproduktion der Übungen resultieren. Die gilt nur, insofern keine zwingenden gesetzlichen Vorschriften entgegenstehen.



GbR mit Jörg Helfrich, Fabian Müller und Tillmann Müller  
Eichhornstr. 19  
D-78464 Konstanz  
Fon: +49 (0) 75 31-363 29 12  
info@slackline-tools.de  
www.slackline-tools.de