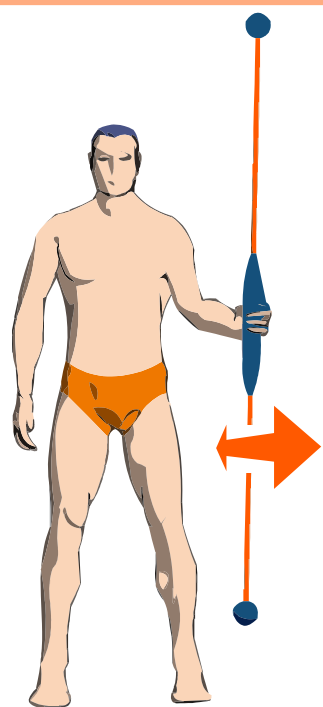


Übung 1



Trainierte Körperpartien: gesamter Rumpf, Arme

Trainingsvariationen

Hände:
zweihändig vor dem Körper
rechte/ linke Hand

Füße:
Füße parallel
Füße Ausstellschritt

Beine:
Knie beugen/strecken

Oberkörper:
drehen
beugen/aufrichten

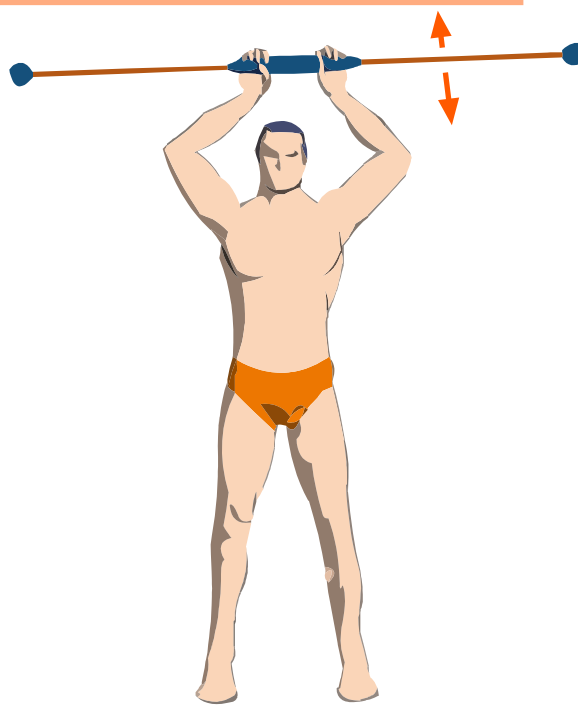


30 sec.



1 min.

Übung 2



Trainierte Körperpartien: gesamter Rumpf, Arme

Trainingsvariationen

Hände:
einhändig/zweihändig
rechte/ linke Hand

Füße:
Füße parallel
Füße Ausstellschritt

Beine:
Knie beugen/strecken

Oberkörper:
drehen
beugen/aufrichten
seitlich neigen

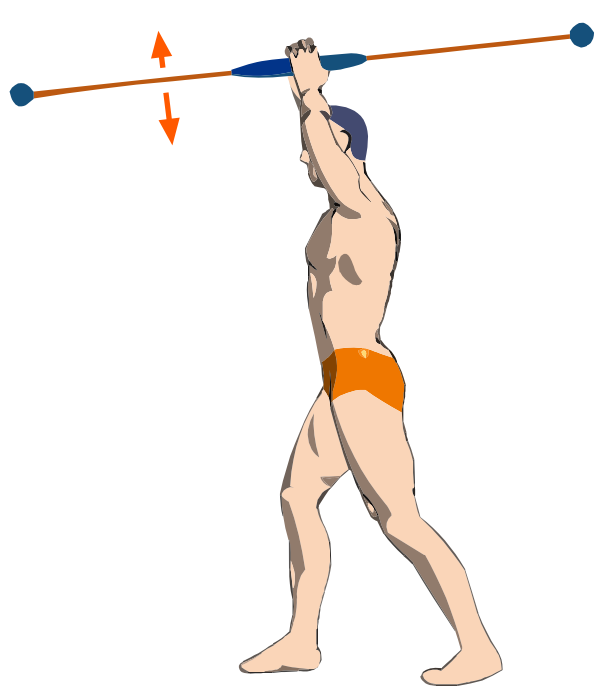


30 sec.



1 min.

Übung 3



Trainierte Körperpartien: gesamter Rumpf, Arme, bei Kniebeuge auch Beine und Po

Trainingsvariationen

Bitte bd. Handgelenke gerade, Fußspitzen ganz leicht n. aussen

Hände:
einhändig/zweihändig
rechte/linke Hand

Füße:
Füße parallel
Füße Ausstellschritt

Beine:
Knie beugen/strecken

Oberkörper:
beugen/aufrichten
drehen

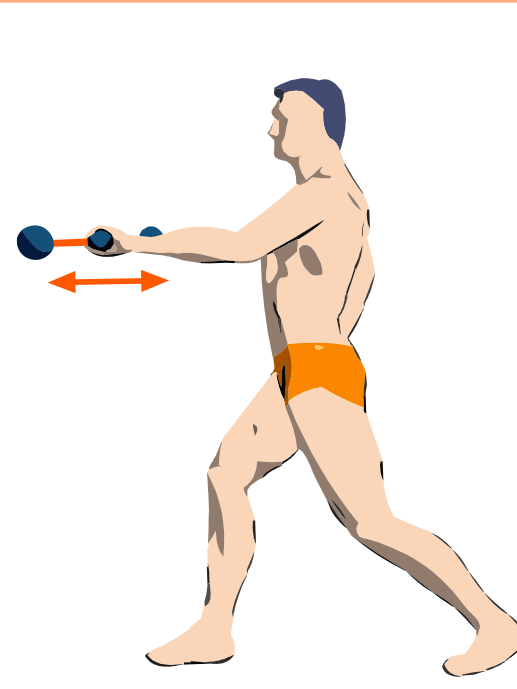


20 sec.



40 sec.

Übung 4



Trainierte Körperpartien: Arme, oberer Rücken, Schulter, Halswirbelsäule, Bizeps, bei Kniebeuge auch Beine und Po

Trainingsvariationen

Hände:
Untergriff/Obergriff
einhändig/zweihändig
rechte/linke Hand

Füße:
Füße parallel
Füße Ausstellschritt

Beine:
Knie beugen/strecken

Oberkörper:
drehen
beugen/aufrichten
seitlich neigen

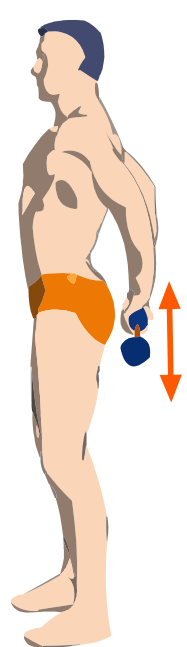


20 sec.



40 sec.

Übung 5



Trainierte Körperpartien: Trizeps, oberer Rücken, Halswirbelsäule, bei Kniebeuge auch Beine und Po

Trainingsvariationen

Hände:
Obergriff Daumen innen

Füße:
Füße parallel
Füße Ausstellschritt

Beine:
im Ausfallschritt
beugen/strecken

Oberkörper:
beugen/aufrichten
drehen

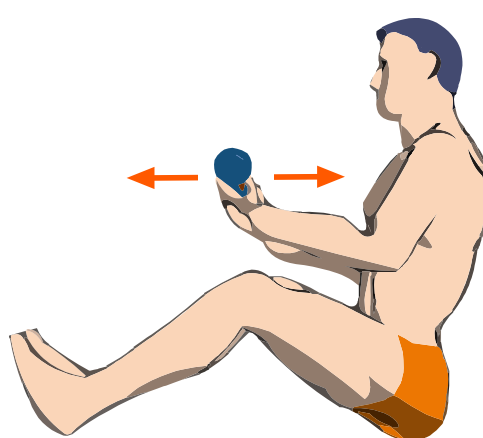


20 sec.



40 sec.

Übung 6



Trainierte Körperpartien: Bauch, Bizeps, Becken, Hüfte

Trainingsvariationen

Hände:
Untergriff/Obergriff
einhändig/zweihändig
rechte/linke Hand

Füße:
parallel um eine Fussbreite rechts/links nach aussen

Beine:
angewinkelt im Wechsel anheben beide anheben

Oberkörper:
absenken/aufrichten

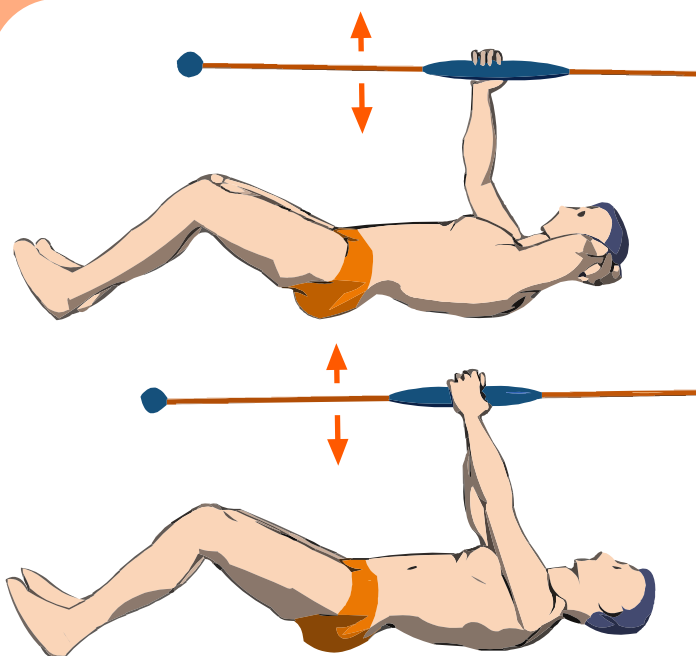


30 sec.



1 min.

Übung 7



Trainierte Körperpartien: Bauch, Becken, Hüfte

Trainingsvariationen

Hände:
Obergriff
einhändig/zweihändig
rechte/ linke Hand

Füße:
parallel um eine Fussbreite rechts/links nach aussen

Beine:
angewinkelt im Wechsel anheben bd. Beine anheben (90°) beugen strecken

Oberkörper:
anheben/absenken
diagonal seitlich neigen

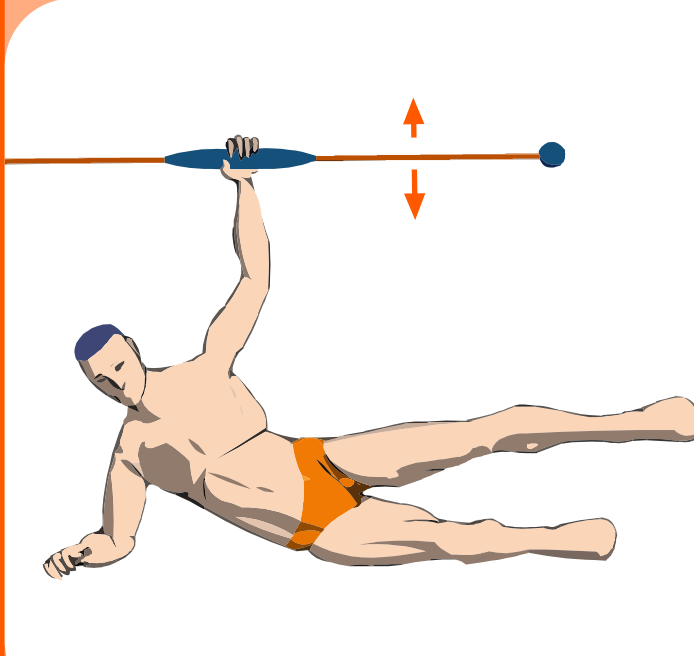


30 sec.



1 min.

Übung 8



Trainierte Körperpartien: Taille, Schulter, Bauch, Beine, Rücken, zusätzliche Förderung der Balance

Trainingsvariationen

Hände:
Obergriff
einhändig

Füße:
Fußspitzen zeigen nach vorne

Beine:
Bodenbein 45°-Winkel nach vorne Arbeitsbein beugen/strecken anheben/absenken bis Hüfthöhe

Oberkörper:
verbleibt und wird aufgestützt

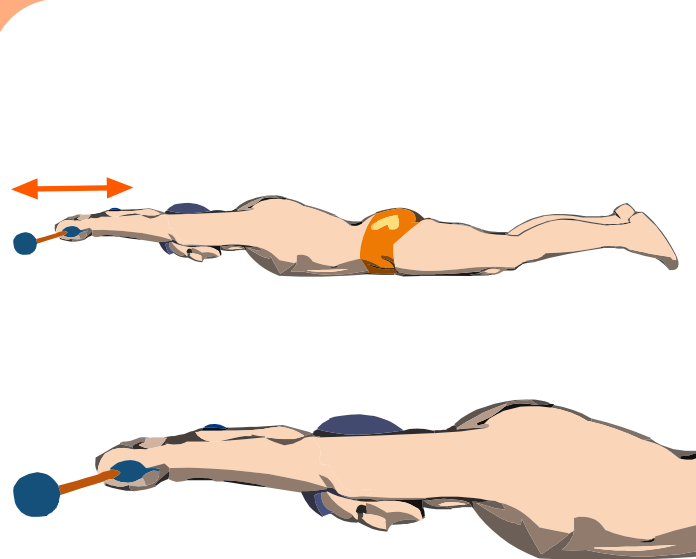


30 sec.



1 min.

Übung 9



Trainierte Körperpartien: Schwerpunkt gesamter Rumpf, Rücken
Hinweis: evtl. kleine Handtuchrolle unter das Becken schieben

Trainingsvariationen

Hände:
Untergriff/Obergriff
einhändig/ zweihändig
rechte/ linke Hand

Füße:
locker Rist am Boden ablegen, Fußspitzen leicht zum Boden drücken

Oberkörper:
leicht heben/senken

Arme:
einhändig von oben nach aussen hin- und zurückführen

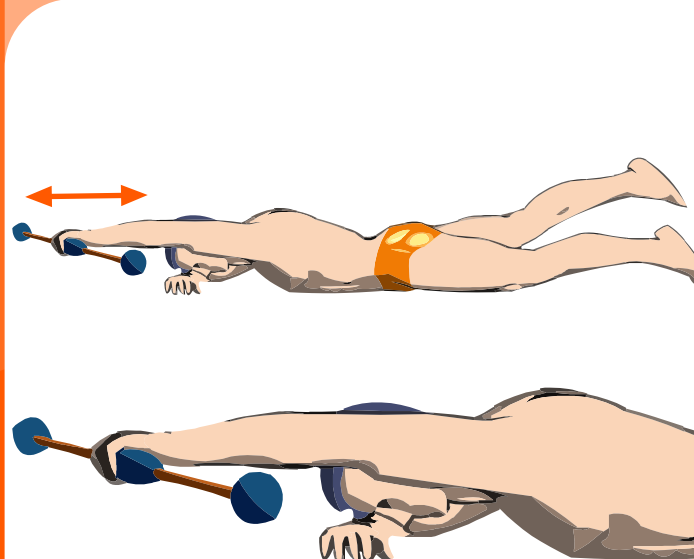


20 sec.



40 sec.

Übung 10



Trainierte Körperpartien: Gesäss, oberer Rücken, Schulter
Hinweis: evtl. kleine Handtuchrolle unter das Becken schieben

Trainingsvariationen

Hände:
Untergriff/Obergriff
zweihändig
rechte/ linke Hand

Füße:
siehe Übung 9

Beine:
leicht heben/senken

Oberkörper:
leicht heben/senken

Arme/Beine:
diagonal heben/senken



30 sec.

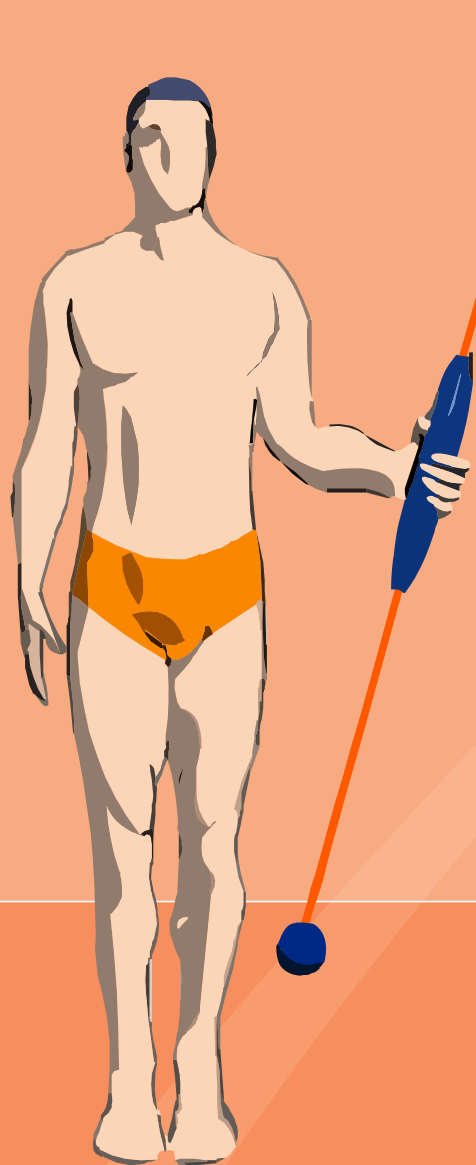


1 min.

15 MIN. TRAININGSPROGRAMM



STABY ist das multitalentiertere Trainingsgerät für Fitness, Sport und Reha



Komplettes Körpertrainingsprogramm Complete Bodyworkout

Das 15 Minuten Trainingsprogramm mit Ihrem STABY

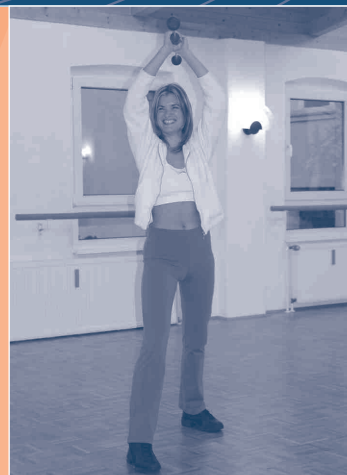
Ziel des Programms ist es, Ihren ganzen Körper, d.h. sowohl die tiefliegende als auch die oberflächliche Muskulatur der Arme, Schultern, des Rückens, Bauches, Beckens, Hüfte und Beine zu trainieren. 10 Übungen helfen Ihnen dies zu erreichen.

Beim Training mit STABY handelt es sich in erster Linie um ein Training unserer tiefliegenden Muskulatur und in zweiter Linie um eine Koaktivierung der größeren mehr oberflächlich gelegenen Muskulatur. Das Training mit STABY ist ein Training aus unserem Inneren (unserer Körpermitte) nach Außen (oberflächlich gelegene größere Muskelgruppen).

Das Training mit STABY baut sich über Ihre körpereigenen Reflexe auf.

Reflexe sind unbewusste Reaktionen - sie verschaffen uns den Vorteil einer Bewusstseinsentlastung. Die Qualität weiterer bewusster Übungsausführungen kann optimal durchgeführt werden. Die kleineren, tiefer liegenden Muskeln (unbewusst) helfen den größeren, oberflächlicheren Muskelgruppen (bewusst) alle Bewegungen zu kontrollieren und wirkungsvoll auszuführen. Durch diesen „Muskelzusammenschluß“ (Koaktivierung) sind ca. 200-300 Muskelkontraktionen in der Minute möglich, Erfolgserlebnisse lassen sich deshalb schnell erkennen.

- Sie verbessern Ihre Sensomotorik, damit Ihre Körperhaltung
- Die Qualität Ihrer Bewegungsausführung steigert sich um ein Vielfaches.
- Sie trainieren Ihre tiefer liegenden, kleineren Muskeln in Verbindung mit den oberflächlich liegenden Muskelgruppen einfach, schnell und höchst effektiv.
- Ihre Koordinationsfähigkeit und Ihr Gleichgewichtssinn verbessern sich.
- Mit STABY formen Sie Ihren Körper, straffen das Bindegewebe und erzielen ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training.



Trainingsrichtwerte in Bezug auf Häufigkeit und Trainingsdauer

Starten Sie mit 3-4 Trainingseinheiten in der Woche (1 Tag Pause dazwischen)

- Versuchen Sie alle Übungen durchzuführen um ein komplettes Körpertraining zu erreichen
- Versuchen sie den Schwung von STABY zu Anfang ca. 15 Sek. zu halten und steigern Sie die Schwungzeit auf 30 Sek. bis 60 Sek. pro Übung
- Versuchen Sie den Schwungradius zu steigern, ohne den Griff fest zu umklammern. Halten Sie STABY immer locker in den Händen (bzw. der Hand).
- Gönnen Sie sich zwischen den einzelnen Übungen eine kurze Pause (ca. 30-60 Sek).



Zeitangabe für Trainingsbeginner



Zeitangabe für Fortgeschrittene

Unterschiedliche Griffpositionen



zweihändig übereinander ineinander



einhändig



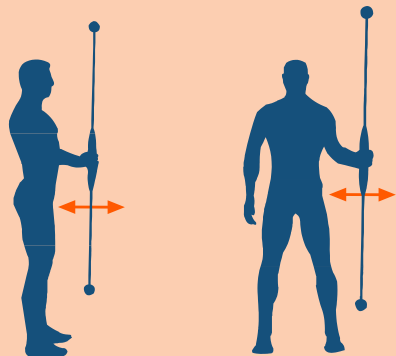
zweihändig Obergriff



zweihändig Untergriff

Halten Sie STABY locker in der Hand (bzw. in beiden Händen). Versuchen Sie sich vorzustellen, ein Glas in den Händen zu halten, das nicht zerbrechen soll.

Schwingenebene und Schwingradius



2 Ebenen bestimmen das Training mit STABY. Wir beginnen immer in der Ebene 1.

Versuchen Sie zuerst die Übungsdauer und den Schwungradius zu steigern, später wechseln Sie die Ebene (ca. 3-4 Monate). Beachten Sie, dass Schulter- und Beckenregion dem Schwung von STABY so wenig wie möglich ausweichen, minimieren Sie die Bewegung im Ellbogengelenk und maximieren Sie den Schwung. Halten Sie den Griff fest, aber nicht verkrampft, da Sie sonst vorrangig die Unter- und Oberarmmuskulatur trainieren.

Unterschiedliche Standpositionen



Je weiter Ihre Fußstellung in Parallelstellung voneinander entfernt sind oder je tiefer Sie sich absetzen, um so mehr Muskularbeit müssen Beine, Po und Hüft-muskulatur leisten. Starten Sie in einer Position - Knie leicht gebeugt, in aufrechter Körperhaltung - und ziehen Sie beide Schulterblätter bewusst in Richtung Gesäß.

Körperebenen und Variationsmöglichkeiten

Egal ob sitzend, stehend, bewegend oder balancierend angewandt - STABY bietet für jeden Fitnessgrad und jedes Alter ein effektives Training.



sagitale Bewegung beugen + aufrichten

frontale Bewegung seitliche Neigung

transversale Bewegung Oberkörperdrehung rechts - links

Das Geheimnis der kugeligen Endstücke von STABY

Harmonie-Synergie-Energie

Das zirkuläre Prinzip
Da jede menschliche Gemeinschaft grundsätzlich dem Kreis-Prinzip unterliegt, ist der Mensch diesem Prinzip in all seinen Handlungen unterstellt. In den kleinen Gemeinschaften unserer Vorfahren waren Rhythmus und Zyklus lebensbestimmend und eine ferne Erinnerung daran lebt noch in uns fort. Symbolisch hierfür steht seit Urzeiten die runde, kugelige Form.

STABY light
Gerät mit Griff und 2 kugeligen Enden
Für Einsteiger-Mittelstufe

STABY plus
Im Gegensatz zum STABY light ist dieses Gerät mit insgesamt 6 Endstücken erhältlich.

1 Paar grosse Kugeln
geeignet für den Rehabilitationsbereich

1 Paar mittlere Kugeln
Einsteiger- Mittelstufe

1 Paar kleine Kugeln
Fortgeschritten (hohe Anforderung an die Körpermitte)

