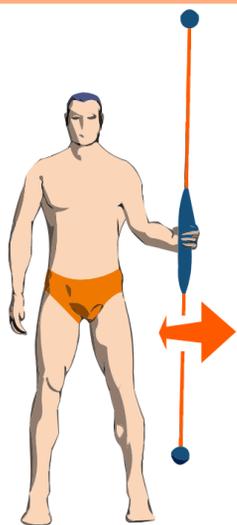


## Übung 1



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

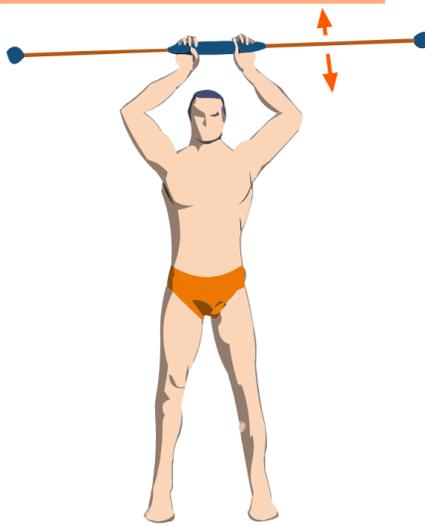


30 sec.



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

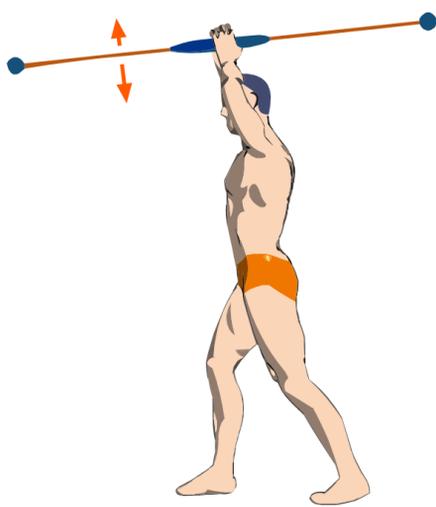


30 sec.



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

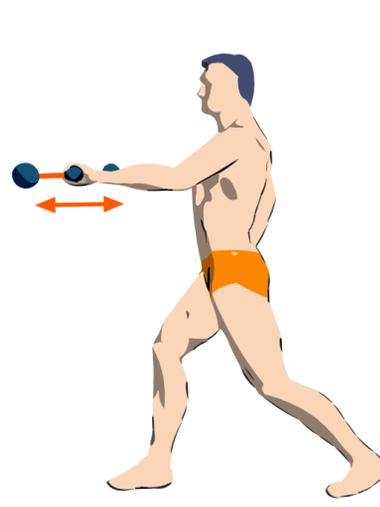


20 sec.



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

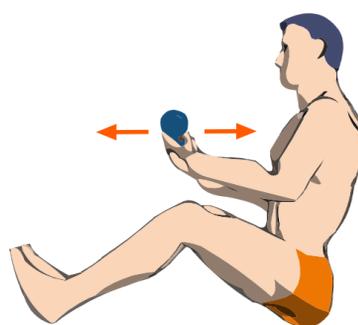


20 sec.



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

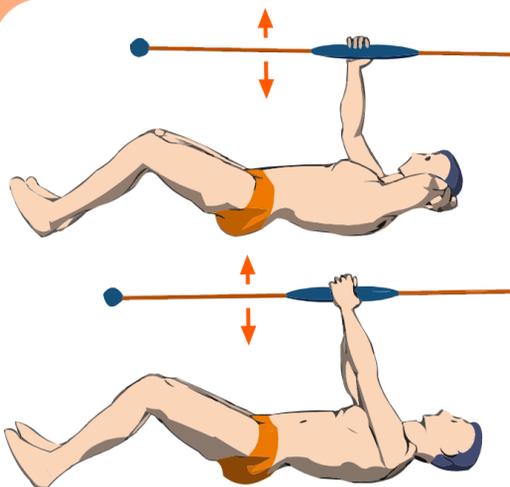


30 sec.



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

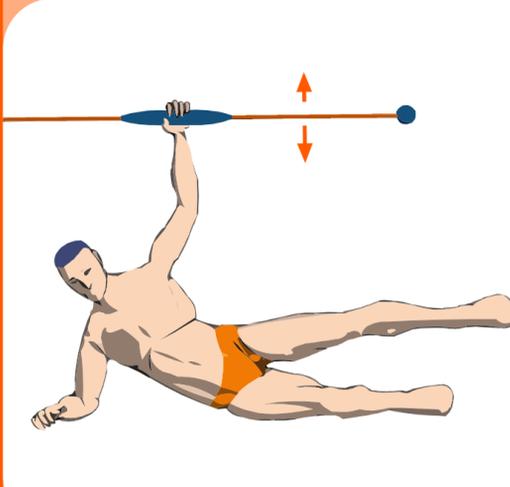


30 sec.



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

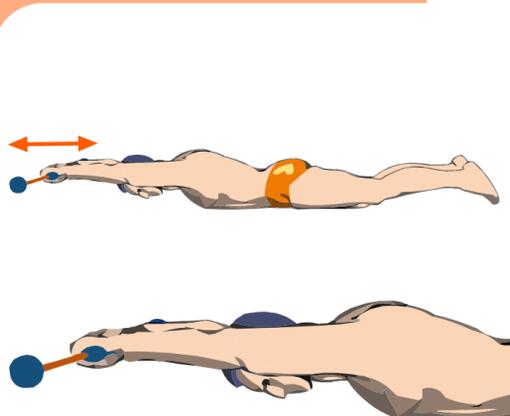


30 sec.



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

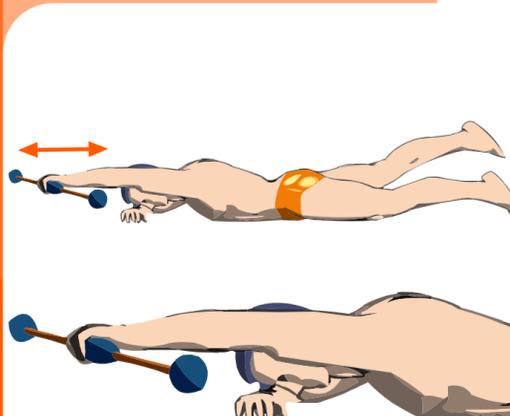


20 sec.



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



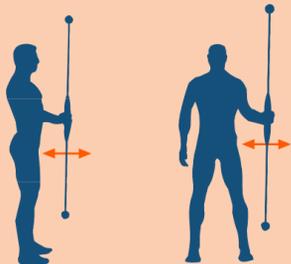
zweihändig Obergriff



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)

