

... schnell, effektiv in nur 10 Minuten zum Ziel

**01** Grundübung Aufwärmen



**Kräftigung**

Position: Füße in der Mitte, leicht auseinander  
 Körperhaltung: Knie leicht gebeugt, gerader Rücken, auf Fußballen stehen, langsam auf Ferse absetzen  
 Spannung: Beine, Gesäß, Rücken  
 Variationen: Dynamisch, leicht auf und ab bewegen

**02** Tiefe Kniebeuge



**Kräftigung**

Position: Füße flach in der Mitte, leicht auseinander, Knie nicht über Fußspitzen, Beinwinkel ca. 100 Grad  
 Körperhaltung: Gerader Rücken, Oberkörper nach vorne in Balance  
 Spannung: Beine, Gesäß, Rücken  
 Variationen: Dynamisch, leicht auf und ab bewegen

**03** Einbeinige tiefe Kniebeuge



**Kräftigung**

Position: Ein Fuß flach in der Mitte, zweiter Fuß angewinkelt ca. 90 Grad, Knie nicht über Fußspitzen, Beinwinkel ca. 100 Grad  
 Körperhaltung: Gerader Rücken, Oberkörper nach vorne in Balance  
 Spannung: Stehendes Bein, Gesäß, Rücken  
 Variationen: Dynamisch, leicht auf und ab bewegen

**04** Ausfallschritt



**Kräftigung**

Position: Fuß in der Mitte, Kniewinkel 90 Grad  
 Körperhaltung: Gerader Rücken, Knie nicht über Fußspitze  
 Spannung: Vorderes Bein, Gesäß  
 Variationen: Arme hängen lassen, Kniewinkel 70 Grad  
 Dynamisch, leicht auf und ab bewegen

**05** Waden heben



**Kräftigung**

Position: Füße in der Mitte, auf Zehen stehen, Knie fast gestreckt  
 Körperhaltung: Gerader Rücken, Bauch angespannt  
 Spannung: Waden  
 Variationen: Dynamisch, Ferse auf und ab bewegen

**06** Beinbeuger



**Kräftigung**

Position: Füße breitbeinig flach aufstellen, Kniewinkel unter 90 Grad  
 Körperhaltung: Gerader Rücken, Fersen Richtung Oberkörper ziehen  
 Spannung: Beine und Gesäß anspannen  
 Variationen: Ein Bein auf Platte, zweites Bein schräg nach vorne wegstrecken, Fußspitze anziehen

**07** Grundübung Oberkörper



**Kräftigung**

Position: Stützen in der Mitte, nahe zusammen, Gesäß senkrecht freihängend  
 Körperhaltung: Handgelenke gerade, Arme gestreckt, Schulter stark nach unten ziehen  
 Spannung: Arme, Brust, Rücken  
 Variationen: Beine gestreckt in der Luft

**08** Liegestütze



**Kräftigung**

Position: Stützen nach aussen, Hände gerade  
 Körperhaltung: Gerader Rücken, Bauchmuskeln angespannt, Oberkörper nach unten drücken  
 Spannung: Arme, Brust, Schulter  
 Variationen: Beine gestreckt, Knie anheben

**09** Armstrecker



**Kräftigung**

Position: Hände schulterbreit über Kante mit Auflegematte  
 Körperhaltung: Gerader Rücken  
 Spannung: Arme kleiner Winkel, Gesäß nicht auf Boden, Schulter nach unten  
 Variationen: Arme, Schulter  
 Beine auf Step

**10** Armbeuger



**Kräftigung**

Position: Füße parallel flach in der Mitte, Bänder lang, Arme seitlich, Knie leicht gebeugt  
 Körperhaltung: Gerader Rücken, Handgelenke gerade, Arme stark nach oben ziehen  
 Spannung: Arme, Brust, Schulter  
 Variationen: Hände zusammen vor Bauch, vor der Platte stehen

**11** Rudern



**Kräftigung**

Position: Füße mittig vor das Gerät schieben, leicht gebeugt  
 Körperhaltung: Brust raus, Schulter zusammen ziehen, Arme stark nach hinten ziehen  
 Spannung: Rücken, Schultergürtel  
 Variationen: Hände zusammen vor Bauch, vor der Platte stehen

**12** Schulterpresse



**Kräftigung**

Position: Hände schulterbreit, Füße vor das Gerät, Beine leicht gebeugt  
 Körperhaltung: Gerader Rücken, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Arme leicht gebeugt, Schultern stark nach unten drücken  
 Spannung: Schulter, Arme  
 Variationen: Arme und Beine mehr gebeugt

**13** Vordere Schulter



**Kräftigung**

Position: Füße mittig vor das Gerät, leicht auseinander, Arme vor Körper  
 Körperhaltung: Gerader Rücken, Arme leicht angewinkelt, Hände gerade, Arme nach oben drücken  
 Spannung: Schultern, Arme  
 Variationen: Auf dem Gerät stehen

**14** Seitliche Schulter



**Kräftigung**

Position: Füße mittig auf dem Gerät, schulterbreit auseinander, Arme vor Körper  
 Körperhaltung: Gerader Rücken, Arme leicht angewinkelt, Hände gerade, Ellenbogen nach oben ziehen  
 Spannung: Schultern, Rumpf  
 Variationen: Vor dem Gerät stehen

**15** Bauch extensiv



**Kräftigung**

Position: Auf dem Gerät sitzen, Oberkörper nach hinten  
 Körperhaltung: Beine über Halterungen, Arme verschrenkt  
 Spannung: Bauch aktiv anspannen  
 Variationen: Oberkörper weiter zurück

**16** Unterer Bauch



**Kräftigung**

Position: Hände umfassen die Kante des Gerätes  
 Körperhaltung: Gesäß hochziehen, Rücken gerade, Platte in Richtung Füße ziehen  
 Spannung: Bauch aktiv anspannen  
 Variationen: Knie auf Boden

**17** Bauch, seitlich



**Kräftigung**

Position: Auf dem Gerät sitzen, ein Bein ausgestreckt, zweites Bein angewinkelt  
 Körperhaltung: Füße nicht auf Gerät absetzen, Oberkörper leicht nach hinten beugen, Hände abwechselnd zu linkem und rechtem angewinkeltem Knie bewegen  
 Spannung: Bauch aktiv anspannen  
 Variationen: Oberkörper weiter zurück

**18** Bauch, intensiv



**Kräftigung**

Position: Auflegematte auf Gerät, Kissen auf Plattenmitte, unterer Rücken liegt auf Kissen  
 Körperhaltung: Beine senkrecht, leicht gebeugt, Füße an den Handgriff, Brust Richtung Beine ziehen, Oberkörper und Gesäß nicht auf Matte drücken, Becken zur Decke  
 Spannung: Bauch aktiv anspannen  
 Variationen: Beine angewinkelt an Säule vorbei

**19** Becken stabilisieren



**Kräftigung**

Position: Zehen auf der Platte, Füße weit auseinander, Unterarme auf Auflegematte am Boden stützen  
 Körperhaltung: Körper gestreckt halten, Rücken flach und gerade, Kopf ausgestreckt, Bauch anspannen  
 Spannung: Becken, Bauch, Rücken  
 Variationen: Keine

**20** Kniesehnen, einbeinig



**Dehnung**

Position: Vor der Platte stehen, ein Bein auf die Platte  
 Körperhaltung: Zehen zum Körper ziehen, Oberkörper leicht nach vorne beugen, Hände auf Oberschenkel ablegen  
 Dehnung: hinteres Bein, Gesäß  
 Variationen: Seitenwechsel

**21** Kniesehnen



**Dehnung**

Position: Längs auf der Platte stehen, Oberkörper nach vorne gebeugt, Füße schulterbreit auseinander  
 Körperhaltung: Oberkörper nach vorne gebeugt, Hände auf dem Rücken, Knie leicht gebeugt, Rücken gerade  
 Dehnung: Oberschenkel hinten, Gesäß  
 Variationen: Hände an hinteren Oberschenkel, leichten Zug ausüben

**22** Hüftbeuger



**Dehnung**

Position: Schienbein auf Platte ablegen, Fußspitze über hinteren Rand, stabile Haltung einnehmen  
 Körperhaltung: Oberkörper aufrecht, Bauch einziehen, gerader Rücken, Becken nach vorne schieben  
 Dehnung: Oberschenkel, Hüftbeuger  
 Variationen: Oberkörper weiter nach hinten, Rücken gerade ausüben

**23** Waden



**Dehnung**

Position: Fußspitze in Blickrichtung, großer Ausfallschritt  
 Körperhaltung: Aufrecht stehen, vorderes Bein gebeugt, hinteres gestreckt, hintere Ferse runterdrücken  
 Dehnung: Ferse, Wade  
 Variationen: Hinteres Bein anbeugen, Ferse bleibt stehen

**24** Oberschenkel, innen



**Dehnung**

Position: Seitlich zur Platte stehen, gestrecktes Bein nahe der Säule abstellen, anderes Bein beugen  
 Körperhaltung: Oberkörper gerade, Gesäß langsam Richtung Boden senken  
 Dehnung: Innerer Oberschenkel  
 Variationen: Seitenwechsel

**25** Schulter



**Dehnung**

Position: Rückwärts zu Platte stehen, Bänder an der Stirnseite, Band kurz unter Gesäß, Beine leicht gebeugt  
 Körperhaltung: Rücken gerade, linker Arm greift hinter Rücken nach gegenüberliegendem Band, rechter Arm zieht Kopf leicht nach rechts  
 Dehnung: Oberarm, Schulter, Hals  
 Variationen: Seitenwechsel

**26** Brust



**Dehnung**

Position: Mit Rücken zur Platte sitzen, Hände umfassen den hinteren Rand, Beine angewinkelt, Rücken nicht ans Gerät  
 Körperhaltung: Schulter nach hinten, Brust rausgedrückt  
 Dehnung: Arme nach unten zur Platte drücken, Oberkörper leicht von der Platte weg drücken  
 Variationen: Seitlich eingehängte Bänder kurz fassen

**27** Waden



**Massage**

Position: Oberkörper entspannt vor die Platte legen, Waden auf der Platte ablegen  
 Körperhaltung: Entspannt, Fußspitzen zeigen zur Decke  
 Massage: Waden  
 Variationen: Keine

**28** Oberarm



**Massage**

Position: Seitlich vor die Platte legen, Körper darf die Platte nicht berühren, Beine angewinkelt, Matte leicht über Kante in Richtung Körper legen  
 Körperhaltung: Ganzes Arme auf Platte ablegen  
 Massage: Aufliegender Arm  
 Variationen: Seitenwechsel

**29** Oberschenkel, vorne



**Massage**

Position: Matte vor das Gerät legen, Oberschenkel bis zur Hüfte auf die Platte legen, Oberkörper auf Matte abstützen  
 Körperhaltung: Rücken gerade, Bauch angespannt, Unterschenkel leicht angewinkelt  
 Massage: Oberschenkel vorne  
 Variationen: Beine gestreckt

**30** Oberschenkel, innen



**Massage**

Position: Seitlich vor die Platte auf die Matte legen, Körper darf Platte nicht berühren, ganzes Bein angewinkelt auf der Platte ablegen  
 Körperhaltung: Unteres Bein leicht angewinkelt  
 Massage: Oberschenkel innen  
 Variationen: Seitenwechsel

**31** Oberschenkel, seitlich



**Massage**

Position: Beine bis Hüfte seitlich auf die Platte legen, Beine angewinkelt, Oberkörper mit Arm abstützen  
 Körperhaltung: Rücken gerade, nicht abknicken  
 Massage: seitlicher Oberschenkel, Waden  
 Variationen: Seitenwechsel, Oberkörper auf Step ablegen

**32** Oberschenkel, hinten



**Massage**

Position: Oberschenkel auf Platte ablegen, Oberkörper mit Armen abstützen  
 Körperhaltung: Rücken gerade  
 Massage: Oberschenkel hinten  
 Variationen: Oberkörper auf Step ablegen

**33** Schulter, Nacken



**Entspannung**

Position: Matte vor Platte legen, vor Platte knien, Hände mit gestreckten Armen auf Platte abstellen  
 Körperhaltung: Rücken und Nacken gerade, Gewicht auf Hände und Arme verlagern und leicht in Richtung Säule drücken  
 Arme angewinkelt, Unterarme auf Platte  
 Variationen: Keine

**34** Unterer Rücken



**Entspannung**

Position: Rückwärts vor die Platte setzen, Beine gestreckt, Auflegematte zwischen Körper und Platte klemmen, Mattenden um Rücken ziehen  
 Körperhaltung: Rücken und Nacken gerade  
 Variationen: Beine angewinkelt, Körper mehr gegen Platte drücken

**35** Rücken, Beckenboden



**Entspannung**

Position: In der Mitte sitzen, Beine leicht angewinkelt  
 Körperhaltung: Oberkörper mit rundem Rücken nach vorne hängen lassen, Beckenboden anspannen  
 Variationen: Keine