



SQUAT 1

Arme vor dem Körper kreuzen und in die Knie gehen
Training: von Wade bis Brustwirbel

Fußposition: 0 – Max
Frequenz: 5-28 Hz
Zeit: 3-5 Min



SQUAT 2

Arme nach vorne strecken und in die Knie gehen (wie bei SQUAT 1)
Training: von Wade bis Brustwirbel

Fußposition: 0 - Max
Frequenz: 5-28 Hz
Zeit: 3-5 Min



SIDE STRETCH

Arme anlegen, Körper zur Seite neigen
Training: Dehnung von Wade bis Brustwirbel

Fußposition: 0 – Max
Frequenz: 5-28 Hz
Zeit: 2-4 Min



BODY STRETCH

Arme nach oben strecken, Körper nach vorne beugen, Arme mitnehmen
Training: Dehnung der Rückenmuskulatur, Körpermitte

Fußposition: 0 – Max
Frequenz: 5-28 Hz
Zeit: 2-4 Min

Nicht bei Bandscheibenvorfall!



SIDE TWIST

Körper zur Seite drehen, Arme mitnehmen
Training: Dehnung von Wade bis Brustwirbel

Fußposition: 0 – Max
Frequenz: 5-20 Hz
Zeit: 3-5 Min



TIP TOE

Mit dem Ballen auf Max stehen, in die Knie gehen, Arme kreuzen vor dem Körper
Training: Sprunggelenke, Schenkel, Po

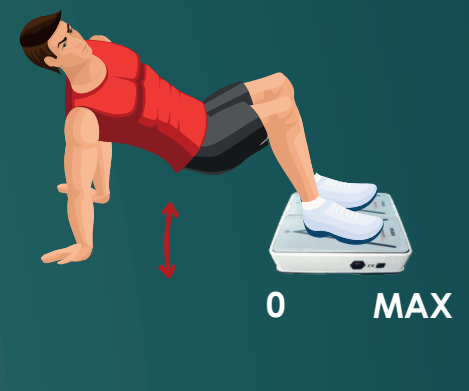
Fußposition: Max
Frequenz: 5-28 Hz
Zeit: 2-4 Min



SOOTHE

Nur ein Bein mit mehr oder weniger Kraft aufstellen
Training: zur Schmerztherapie von Sprunggelenk bis Hüfte

Fußposition: 0 – Max
Frequenz: 5-20 Hz
Zeit: 3-5 Min



CORE

Mit den Armen abstützen, Po auf und ab bewegen
Training: Becken, Durchblutung, Körpermitte

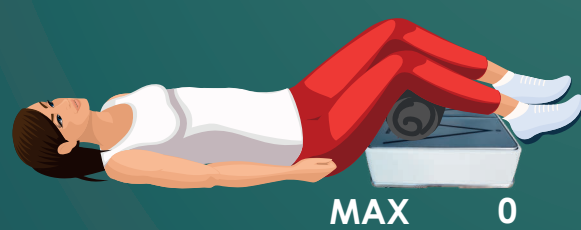
Fußposition: 0 - Max
Frequenz: 15-20 Hz
Zeit: 2-4 Min



NECK STRETCH

Beine im Schneidersitz, Hände über den Kopf, Körper zur Seite neigen
Training: Beckenboden, Nacken und Schulter

Sitzposition: 0 – Max
Frequenz: 5-28 Hz
Zeit: 3-5 Min



LYMPH 1

Handtuch oder Rolle unter die Kniekehle legen
Training: Lymphfluss, Blutzirkulation, Massageeffekt, Beinlockerung

Beinposition: Ferse 0, Kniekehle Max
Frequenz: 12-20 Hz
Zeit: 10-20 Min

Waden müssen frei schwingen!



ABS

Im Sitzen Beine aufstellen, heben und an den Körper ziehen, Arme hinter den Kopf oder anwinkeln
Training: Bauchmuskel, Beckenboden, Faszien

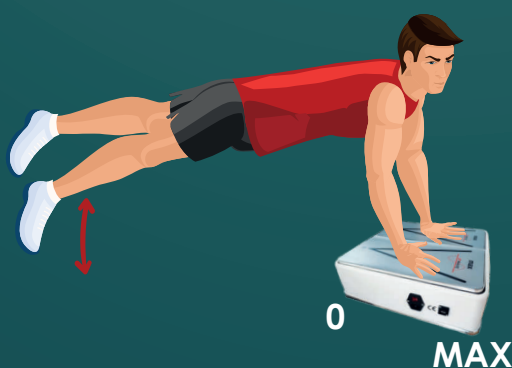
Sitzposition: 0 – Max
Frequenz: 10-17 Hz
Zeit: 3-5 Min



PLANK

Hände auf die Platten legen, Finger zeigen Richtung Max, hinknien oder Liegestütz, abwechselnd ein Bein heben, den Kopf in alle Richtungen bewegen
Training: Armmuskulatur, Schultern, Körpermitte

Handposition: 0 – Max
Frequenz: 5-20 Hz
Zeit: 3-5 Min



Alle Übungen sind auch mit unserer Gangway möglich.

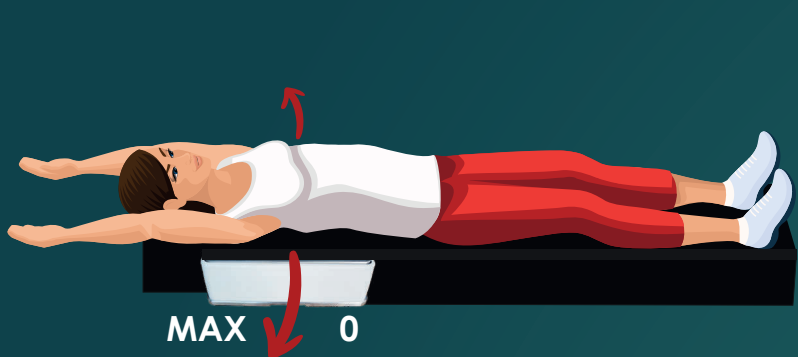


TRICEPS

Handballen auf Max legen, Becken zusätzlich auf und ab bewegen
Training: Armmuskulatur, Schultern, Körpermitte

Handposition: Max
Frequenz: 15-20 Hz
Zeit: 3-5 Min





SPA
 Bodenmatte 2 liegt an 0-Seite, Bodenmatte 1 liegt über SiWAVE und Bodenmatte 2. Matten schließen bündig ab. Kopfstütze an MAX Seite. Oberer Rücken liegt auf Deinem SiWAVE, Kopf liegt locker auf der Kopfstütze, Arme nach hinten und seitlich
 Training: Rückenmassage, Faszien, Entspannung und Lockerung, Rundrücken wegtrainieren
 Liegeposition: Oberer Rücken
 Frequenz: 8-14 Hz
 Zeit: 5-20 Min
 Mattenbedarf: Kopfstütze, Bodenmatte 1, Bodenmatte 2



HIPS
 Bodenmatte 2 an 0 Seite, Bodenmatte 1 über Bodenmatte 2 und SiWAVE. Matten schließen bündig ab. Hocker steht an MAX Seite, unterer Rücken liegt auf dem SiWAVE, Unterschenkel auf Hocker legen, Arme neben den Körper
 Training: Lockerung des Rückens, Faszientraining, Rückenentlastung, Massageeffekt unterer Rücken, Lockerungen von Verspannungen
 Liegeposition: unterer Rücken
 Frequenz: 8-12 Hz
 Zeit: 3-15 Min
 Mattenbedarf: Bodenmatte 1, Bodenmatte 2, Hocker



LYMPH 1
 Rücken liegt auf Bodenmatte 1 oder 2, Füße zeigen Richtung 0, Kniekehle auf die Wölbung legen, Arme neben den Körper
 Training: Lymphfluss, Blutzirkulation, Massageeffekt, Beinlockerung, Entlastung der Knie
 Beinposition: Ferse 0, Kniekehle auf Max
 Frequenz: 8-20 Hz
 Zeit: 5-20 Min
 Mattenbedarf: Bodenmatte 1 oder 2, Knieauflage



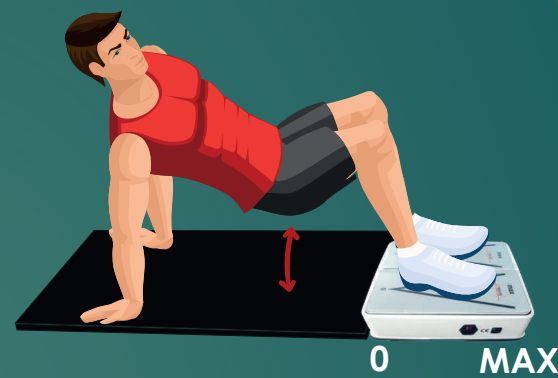
LYMPH 2
 Bodenmatte 1 oder 2 an MAX Seite, Sitzauflage 2 auflegen. Rücken liegt auf Bodenmatte und Unterschenkel auf Sitzauflage, Füße zeigen Richtung 0, Arme neben den Körper
 Training: Lymphfluss, Blutzirkulation, Massageeffekt, Beinlockerung, Entspannung der Waden
 Beinposition: Ferse 0, Kniekehle Max
 Frequenz: 8-20 Hz
 Zeit: 5-20 Min
 Mattenbedarf: Bodenmatte 1 oder 2, Sitzauflage 2



RELAX
 Auf dem Hocker sitzen, Füße auf die Platten stellen, Zehen zeigen Richtung MAX, Gerader Rücken oder Unterarme auf die Oberschenkel legen
 Training: Muskelaufbau, Durchblutung der Beine
 Position: 0 - Max
 Frequenz: 8-25 Hz
 Zeit: 3-7 Min
 Mattenbedarf: Hocker



FLAMINGO
 Klettverschluss von Sitzauflage 1 lösen, 1 Polster auflegen, Bein aufstellen, Gewicht auf gesamte Fußsohle, Standbein leicht beugen, anderes Bein anheben, Seite und Bein wechseln
 Training: Rumpf-, Bein- und Tiefenmuskulatur, Koordination, Gleichgewicht
 Fußstellung: 0 - Max
 Frequenz: 5-10 Hz
 Zeit: 1-5 Min
 Mattenbedarf: 1/2 Sitzauflage 1



CORE
 Bodenmatte 1 auf 0 Seite, Füße auf die Platten, Zehen zeigen Richtung MAX, mit den Armen abstützen, Po auf und ab bewegen
 Training: Becken, Durchblutung, Körpermitte
 Fußposition: 0 - Max
 Frequenz: 15-20 Hz
 Zeit: 2-4 Min
 Mattenbedarf: Bodenmatte 1



TRICEPS
 Sitzauflage 1 auflegen, Handballen auf MAX legen, Becken zusätzlich auf und ab bewegen
 Training: Armmuskulatur, Schultern, Körpermitte, Bauch
 Handposition: Max
 Frequenz: 15-20 Hz
 Zeit: 3-5 Min
 Mattenbedarf: Sitzauflage 1

Alle Übungen sind auch mit unserer Gangway möglich.



NECK STRETCH
 Sitzauflage 1 auflegen, hinsetzen mit Blick Richtung 0, Beine im Schneidersitz, Hände über den Kopf, Körper zu beiden Seiten neigen
 Training: Beckenboden, Nacken und Schulter
 Sitzposition: 0 - Max
 Frequenz: 5-28 Hz
 Zeit: 3-5 Min
 Mattenbedarf: Sitzauflage 1



ABS 1
 Sitzauflage 1 auflegen, auf die Matten setzen, Blick Richtung 0. Beine aufstellen, heben oder an den Körper ziehen, Arme hinter den Kopf oder anwinkeln
 Training: Bauchmuskeln, Beckenboden, Faszien
 Sitzposition: 0 - Max
 Frequenz: 8-17 Hz
 Zeit: 3-5 Min
 Mattenbedarf: Sitzauflage 1



ABS 2
 Sitzauflage 2 auflegen, auf die Matten setzen, Blick Richtung 0. Beine aufstellen, heben oder an den Körper ziehen, Arme hinter den Kopf, anwinkeln oder an der Gangway festhalten
 Training: Bauchmuskeln, Beckenboden, Faszien
 Sitzposition: 0 - Max
 Frequenz: 8-17 Hz
 Zeit: 3-5 Min
 Mattenbedarf: Sitzauflage 2



PLANK
 Bodenmatte 1 auf 0-Seite, Sitzauflage 1 auflegen, Unterarme oder Hände auf die Sitzauflage, Finger zeigen Richtung Max, hinknien oder Liegestütz, abwechselnd ein Bein heben, Kopf in alle Richtungen bewegen.
 Training: Armmuskulatur, Schultern, Körpermitte
 Position: 0 - Max
 Frequenz: 12-20 Hz
 Zeit: 1-6 Min
 Mattenbedarf: Bodenmatte 1, Sitzauflage 1

Polster und Matten

