







Nr.	Position	Bereich	Ausführung
1		<p>BAUCH gerade</p> <p>GESÄß</p> <p>HÜFTE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form) ▪ Hände nach oben strecken (Schultern bleiben in natürlicher Position) ▪ Kopf nach oben (Blick nach vorne) ▪ Knie abgewinkelt <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Position halten ▪ Oberkörper nach vorne rollen und gleichzeitig Füße anziehen
2		<p>BAUCH schräg</p> <p>GESÄß</p> <p>HÜFTE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form) ▪ Abwechselnd Linke Hand zum rechten Fußgelenk und Rechte Hand zum linken Fußgelenk (Knie werden abwechselnd gebeugt und gestreckt) <p>Varianten:</p> <p>Theraband verwenden</p>
3		<p>BAUCH schräg</p> <p>GESÄß</p> <p>HÜFTE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oberkörper aufrecht ▪ Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form) ▪ Abwechselnd mit Linke und rechter Hand mit dem Partner abklatschen ▪ Knie abgewinkelt ▪ Schulter drehen
4		<p>RÜCKEN</p> <p>GESÄß</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form) ▪ Hände und Füße waagrecht ausstrecken <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Position halten ▪ Oberkörper senken und heben ▪ Füße senken und heben ▪ Oberkörper und Füße senken und heben ▪ Linke Hand + rechter Fuß haben + senken
5		<p>HÜFTE</p> <p>GESÄß</p> <p>RÜCKEN</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufrechte Haltung ▪ Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form) ▪ Kopf nach oben (Blick nach vorne) <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Position halten ▪ Oberkörper und Hände bewegen ▪ Theraband verwenden ▪ Jonglieren mit Bällen, Stäben etc.

Nr.	Position	Bereich	Ausführung
6		<p>HÜFTE</p> <p>GESÄß</p> <p>KREUZBEIN</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufrechte Haltung ▪ Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form) <p><u>Varianten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Position halten ▪ Fuß macht verschiedene Bewegungen wie kreisen, schwingen, beugen und strecken usw. ▪ Theraband verwenden ▪ Jonglieren mit Bällen, Stäben etc.
7		<p>GANZKÖRPER</p> <p>FUßGELENK</p> <p>WADE</p> <p>KNIE</p> <p>OBERSCHENKEL</p> <p>HÜFTE</p> <p>WIRBELSÄULE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oberkörper aufrecht ▪ Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form) ▪ Kopf nach oben ▪ Knie leicht abgewinkelt <p><u>Varianten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Position halten ▪ Oberkörper drehen (Kreuzbandprävention) ▪ Knie beugen und strecken (Kniebeuge) ▪ Fuß macht verschiedene Bewegungen wie kreisen, schwingen, beugen und strecken usw. ▪ Theraband verwenden ▪ Jonglieren mit Bällen, Stäben etc.
8		<p>OBERSCHENKEL</p> <p>WADE</p> <p>GESÄß</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form) ▪ Hände nach vorne strecken ▪ Gesäß nach hinten ▪ Knie abgewinkelt <p><u>Varianten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Position halten ▪ Knie beugen und strecken (Kniebeuge) ▪ Füße senken und heben
9		<p>RÜCKEN</p> <p>(Entspannung)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oberkörper und Kopf am Boden legen ▪ Gesamten Unterschenkel am Würfel legen
10	 <p>Beanspruchte Muskulatur / Bereich : Bauch + Rücken + Wirbelsäule Leistungsstufe 1 (einfach)</p> <p>Art / Dauer / Umfang : Statisch (Position halten) 20 Sekunden 2 Serien je 3x 2x wöchentlich</p> <p>FITW Position Fläche</p>	<p>WIRBELSÄULE</p> <p>BAUCH</p> <p>HÜFTE</p> <p>GESÄß</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oberkörper aufrecht ▪ Rückenform beachten / Aufrecht (Wirbelsäule ist in natürlicher Form) ▪ Hände nach oben strecken (Schultern bleiben in natürlicher Position) ▪ Kopf nach oben (Blick nach vorne) ▪ Knie abgewinkelt ▪ Position halten

TRAININGSPROGRAMM - Beispiele



GANZKÖRPER – **KRAFTTRAINING** in Zirkelform

Nr.	Bereich	Dauer	Pause
2	Bauch	20-30 Sekunden	30 Sekunden (für Positionswechsel)
4	Rücken, Gesäß	20-30 Sekunden	30 Sekunden (für Positionswechsel)
5	Hüfte, Gesäß, Rücken	20-30 Sekunden	30 Sekunden (für Positionswechsel)
8	Oberschenkel , Wade, Gesäß	20-30 Sekunden	30 Sekunden (für Positionswechsel)
		6 x WIEDERHOLEN Gesamtdauer ca. 24 Minuten	48 -72 Stunden Trainingspause

WIRBELSÄULE - **Kräftigung**

Übung Nr.	Bereich	Dauer	Pause
10	Wirbelsäule	20-30 Sekunden	1 Minute
		6 x WIEDERHOLEN Gesamtdauer ca. 9 Minuten	12 - 24 Stunden Trainingspause

RÜCKEN - **Entspannung**

Übung Nr.	Bereich	Dauer	Zeitpunkt
9	Rücken	5 - 20 Minuten	12 – 24 Stunden nach Krafttraining

Nützliche Tipps

- Beginnen Sie mit **einfachen** Übungen und **steigern** Sie den Schwierigkeitsgrad langsam.
- **Starten** Sie mit **Balance**-/stabilisierenden Übungen. Erst danach sind Kräftigungsübungen sinnvoll und effizient.
- **Sicherheit** geht vor: Verwenden Sie den FitW auf weichem Untergrund wie einer Iso-Matte oder einem ebenen Teppich.
- Ziehen Sie die **Schuhe** vor dem Training auf dem FitW **aus**. Das schont nicht nur den Würfel, sondern macht die Übungen noch effektiver.
- Gehen Sie mit dem FitW nach **draußen**. Dank des robusten Materials ist der FitW überall einsatzbereit und auch leicht zu reinigen.
- Lassen Sie **kleine Kinder nur unter Aufsicht** mit dem FitW spielen.