






Nr.	Position	KRÄFTIGUNG Muskulatur	Ausführung
1		<b>BAUCH</b>  <b>RÜCKEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form)</li> <li>▪ Hände nach oben strecken (Schultern bleiben in natürlicher Position)</li> <li>▪ Kopf nach oben (Blick nach vorne)</li> <li>▪ Knie abgewinkelt</li> </ul> <p><b>Varianten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Position halten</li> <li>▪ Oberkörper links und rechts drehen</li> <li>▪ Füße abwechseln heben</li> </ul>
2		<b>RÜCKEN</b>  <b>GESÄß</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form)</li> <li>▪ Hände und Füße waagrecht ausstrecken</li> </ul> <p><b>Varianten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Position halten</li> <li>▪ Oberkörper senken und heben</li> <li>▪ Füße senken und heben</li> <li>▪ Oberkörper und Füße senken und heben</li> <li>▪ Linke Hand + rechter Fuß haben + senken</li> </ul>
3		<b>HÜFTE</b>  <b>GESÄß</b>  <b>RÜCKEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aufrechte Haltung</li> <li>▪ Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form)</li> <li>▪ Kopf nach oben (Blick nach vorne)</li> </ul> <p><b>Varianten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Position halten</li> <li>▪ Oberkörper links und rechts schwenken</li> <li>▪ Oberkörper kreisförmig bewegen</li> <li>▪ Oberkörper links und rechts drehen</li> <li>▪ Theraband verwenden</li> <li>▪ Jonglieren mit Bällen, Stäben etc.</li> </ul>
4		<b>BAUCH</b>  <b>GESÄß</b>  <b>HÜFTE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form)</li> <li>▪ Hände nach oben strecken (Schultern bleiben in natürlicher Position)</li> <li>▪ Kopf nach oben (Blick nach vorne)</li> <li>▪ Knie abgewinkelt</li> </ul> <p><b>Varianten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Position halten</li> <li>▪ Füße abwinkeln und ausstrecken</li> </ul>
		<b>RÜCKEN</b>  <b>(Entspannung)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Oberkörper und Kopf am Boden legen</li> <li>▪ Gesamten Unterschenkel am Würfel legen</li> </ul>

# TRAININGSPROGRAMM



## KRAFTTRAINING in Zirkelform

Nr.	Bereich	Dauer	Pause
1	Bauch, Rücken	20-30 Sekunden	20 Sekunden (für Positionswechsel)
2	Rücken, Gesäß	20-30 Sekunden	20 Sekunden (für Positionswechsel)
3	Hüfte, Gesäß, Rücken	20-30 Sekunden	20 Sekunden (für Positionswechsel)
4	Bauch, Gesäß, Hüfte	20-30 Sekunden	20 Sekunden (für Positionswechsel)
		5 x WIEDERHOLEN Gesamtdauer ca. 16 Minuten	48 -72 Stunden Trainingspause

## RÜCKEN - Entspannung

Bereich	Dauer	Zeitpunkt
Rücken	10 - 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.