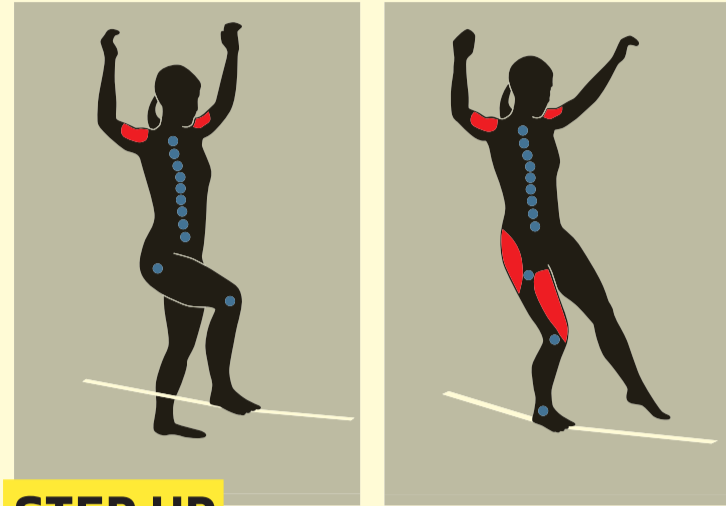


GANZKÖRPERWORKOUT MIT DER SLACKLINE FITNESSLINE



» KNIEHOHE SLACKLINE



STEP UP

Ausgangsstellung: ein Fuß steht auf dem Boden, der andere in Schrittstellung längs auf der Line, Oberkörper aufrecht, Arme hoch, Blick nach vorne.

Übung: Gewichtsverlagerung: Einbeiniges Hochdrücken auf die Slackline, Körpermitte ausbalancieren, anschließend Bein wieder auf dem Boden absetzen.

Variation: Beinwechsel



WADENHEBER

Ausgangsstellung: ein Fuß steht auf dem Boden, der andere in Schrittstellung längs auf der Line, Oberkörper aufrecht, Arme hoch, Blick nach vorne.

Übung: Gewichtsverlagerung auf die Slackline, die Ferse heben und wieder senken.

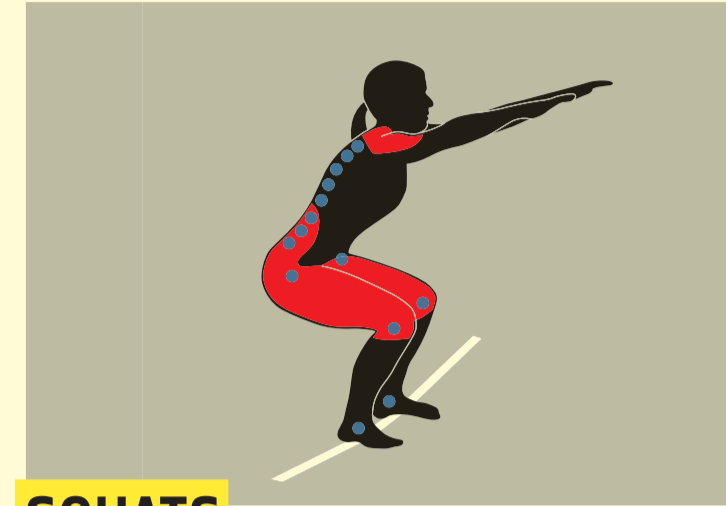
Variation: Beinwechsel



AUSFALLSCHRITT

Ausgangsstellung: Vorderen Fuß quer auf die Slackline im Ausfallschritt stellen. Das Knie befindet sich während der gesamten Übung über dem Fuß. Oberkörper aufrecht, Arme hoch, Blick nach vorne.

Übung: Hinteres Knie fast bis zum Boden schieben und wieder strecken.



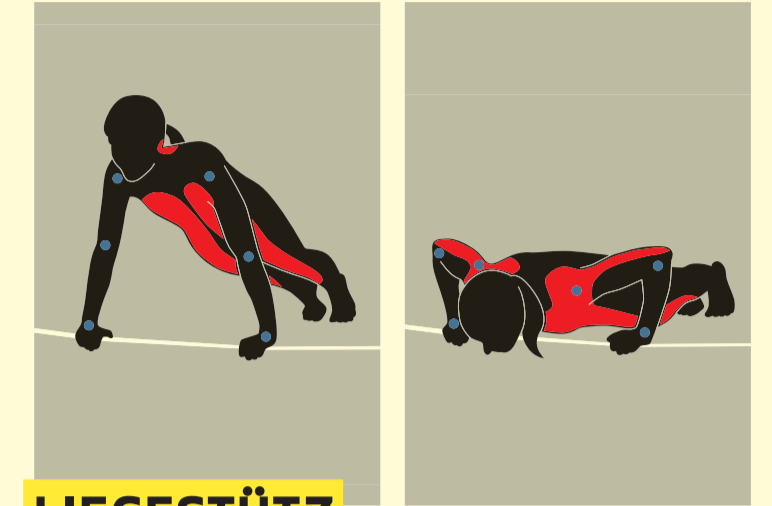
SQUATS

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Fersenstand quer auf der Slackline.

Übung: In den Kniegelenken bis 90° beugen, dabei Gesäß nach hinten schieben und wieder strecken.

Hinweis: Knie bewegen sich nicht über Fußspitzen hinweg

Variation: Hilfestellung oder zusätzliche Hilfsmittel wie Gymnastikstab nutzen, um Balance zu halten.

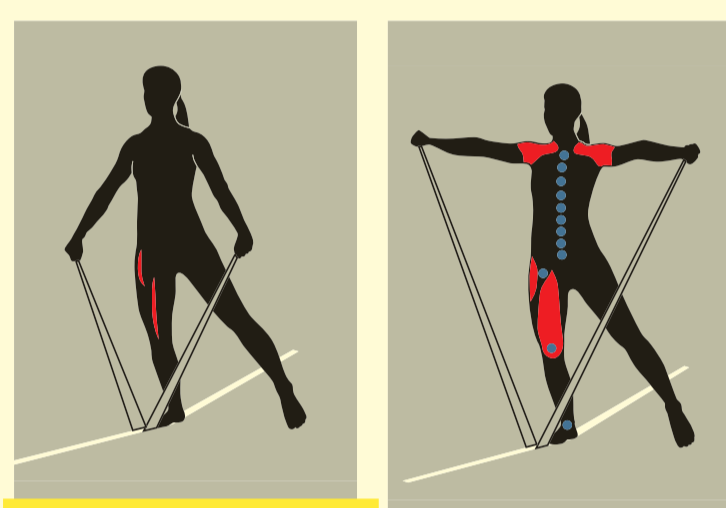


LIEGESTÜTZ

Ausgangsstellung: Liegestützposition - Hände greifen schulterbreit die Slackline, Schultern befinden sich über der Line, Fußspitzen sind aufgestellt, Körper bildet eine gerade Linie.

Übung: Ellbogen beugen und wieder strecken

Variation: Einfacher - Knie berühren den Boden. Schwieriger - Hände greifen breiter



DAS GROSSE V

Stretchband in der Mitte um die Slackline wickeln

Ausgangsstellung: Einbeinstand auf der Slackline (Höhe des Stretchbandes), Knie leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht, Hände greifen die Enden des Stretchbandes, Daumen zeigen nach oben

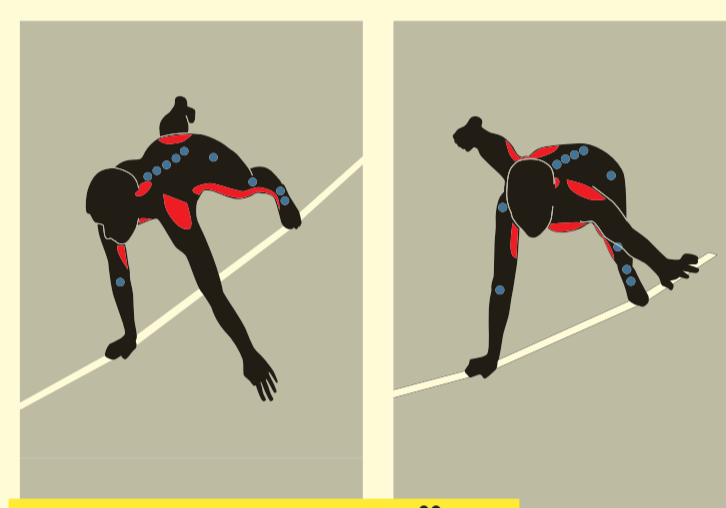
Übung: Arme von unten, über außen anheben und wieder senken.



SCHWEBESITZ

Ausgangsstellung: Sitz quer auf der Line, Sitzhöcker vor der Line

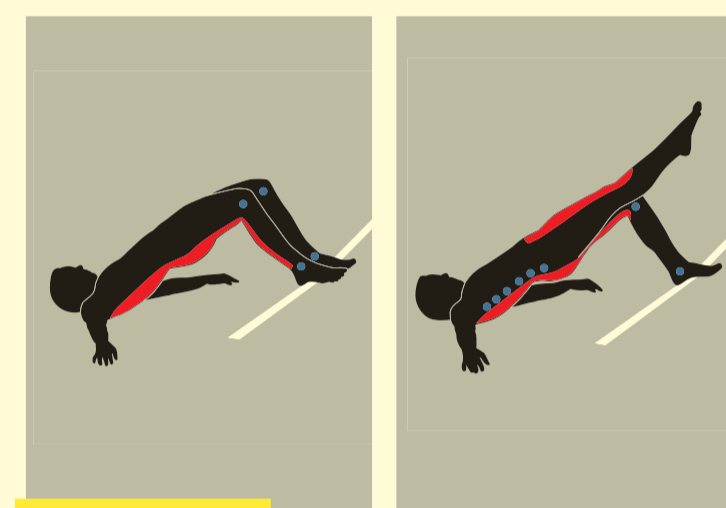
Halteübung: mit geradem Rücken zurücklehnen, angewinkelte Beine anheben und die Balance finden



DIAGONALER STÜTZ

Halteübung: Eine Hand greift die Slackline. Der gegenüberliegende Fuß stützt auf der Slackline. Die „freien“ Gliedmaßen heben und balancieren.

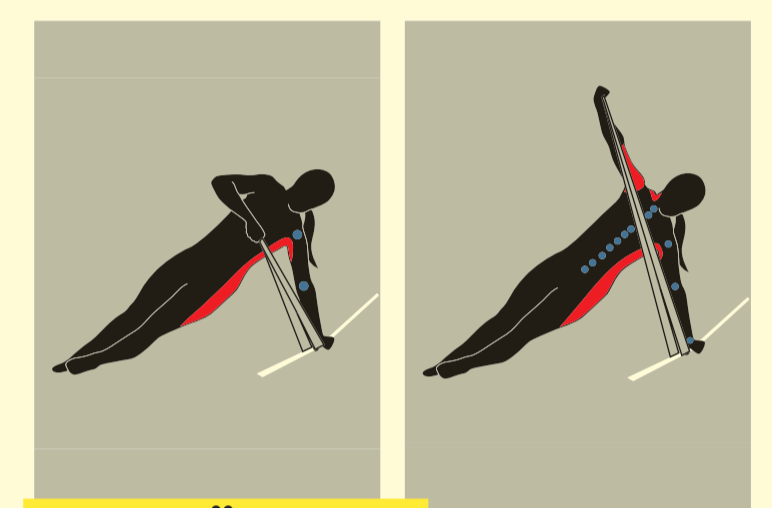
Variation: Unterschenkel auf der Slackline ablegen



BRIDGING

Ausgangsstellung: Oberer Rücken liegt auf dem Boden, die Füße sind auf der Slackline aufgestellt. Becken anheben, sodass Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Kniegelenke sind 90° gebeugt.

Übung: Beine abwechselnd in Verlängerung des Rumpfes nach oben strecken und wieder absenken



SEITSTÜTZ ZUG

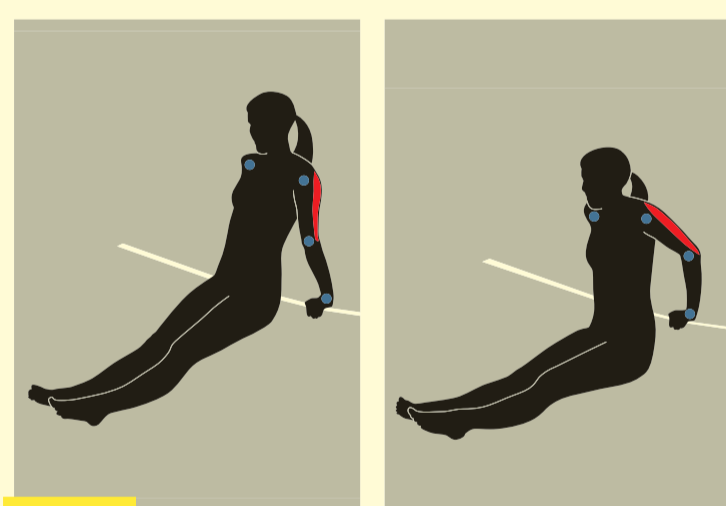
Stretchband in der Mitte um die Slackline wickeln

Ausgangsstellung: Seitlicher Einarmstütz, mit freier Hand ein Ende des Stretchbandes auf Brusthöhe greifen (Stretchband verläuft vor dem Körper)

Übung: Arm mit Stretchband strecken bis Körper ein „T“ bildet und wieder zurück. Rumpf muss stabilisieren



» HÜFTHOHE SLACKLINE

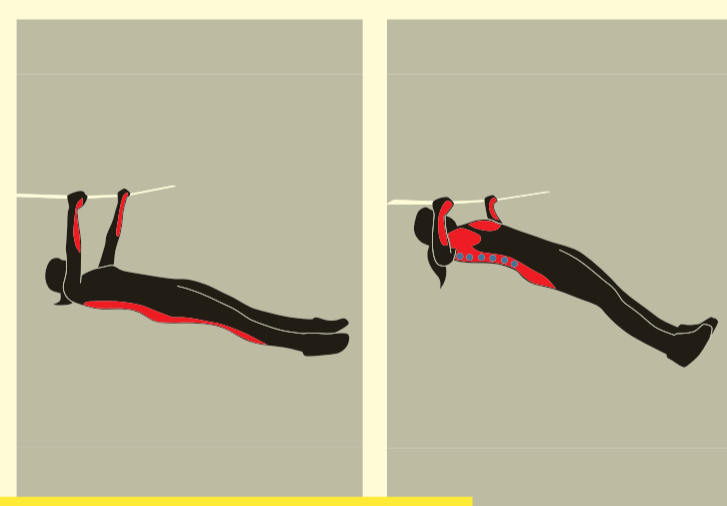


DIPS

Ausgangsstellung: Hände stützen rücklings auf der Line, Beine sind gestreckt mit Fersenkontakt zum Boden, das Gesäß ist nah an der Slackline

Übung: Ellbogen beugen, Gesäß Richtung Boden absenken und wieder heben

Variation: Je mehr die Beine im Kniegelenk gebeugt sind, desto einfacher

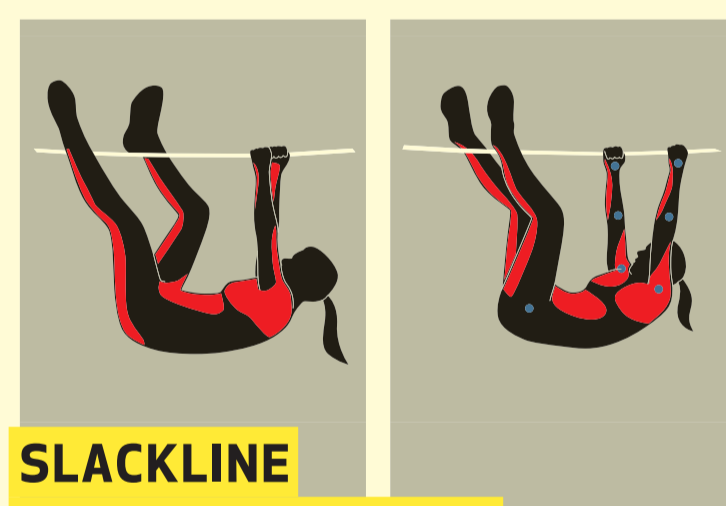


ROWING (RUDERN)

Ausgangsstellung: Hang an der Slackline, Schultern senkrecht unter der Slackline, Oberkörper und Beine bilden eine Linie und haben Fersenkontakt zum Boden

Übung: Körper nach oben ziehen

Hinweis: Schultern während der Übung nach hinten unten ziehen

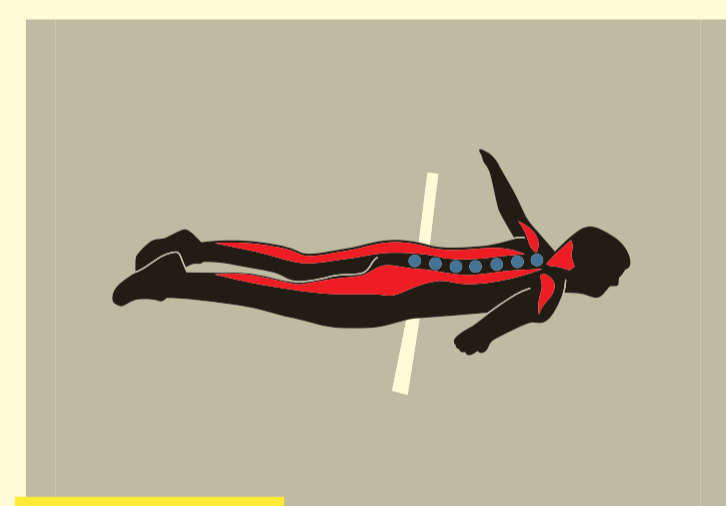


SLACKLINE ENTLANG HANGELN

Ausgangsstellung: Hände greifen die Slackline von zwei Seiten, Fersen werden eingehängt

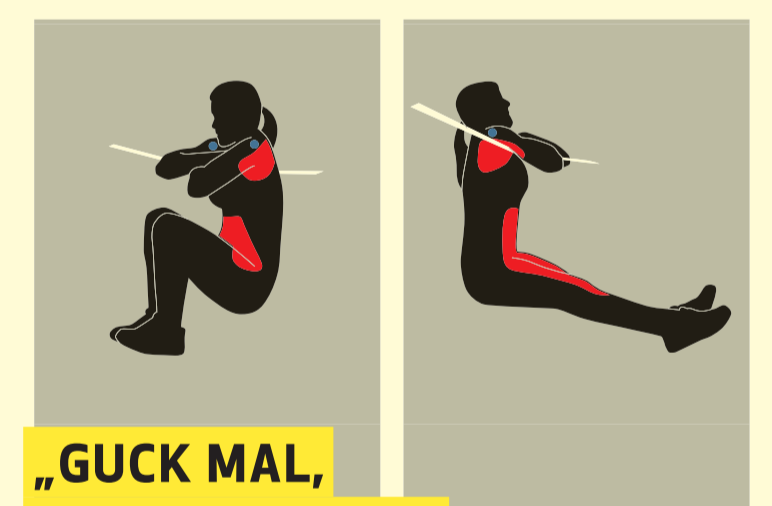
Übung: an der Slackline entlang hangeln, dabei Arme und Beine abwechseln

Variation: vorwärts und rückwärts



PLANKING

Halteübung: Körper liegt mit dem Becken quer über der Slackline. Körperspannung aufbauen bis Körper eine Waagrechte bildet



„GUCK MAL, WER DA GUCKT!“

Halteübung: Arme vor der Brust verschränken und mit den Oberarmen in die Slackline einhängen, Beine gestreckt im Hüftgelenk 90° anheben

Schwierigere Variation: Beine gestreckt



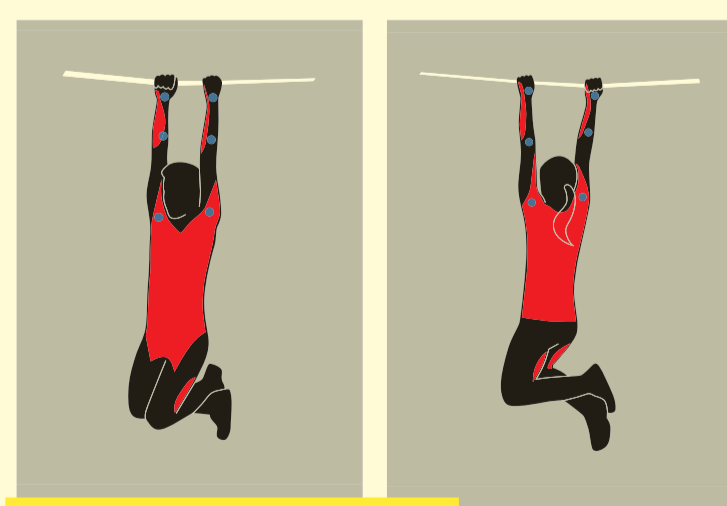
» ÜBERKOPFHOHE SLACKLINE



PULL UPS

Hände greifen die Slackline von zwei Seiten, Körper hängt

Übung: Körper langsam nach oben ziehen, bis das Kinn auf Höhe der Slackline ist und wieder ablassen, ohne Ellbogen vollständig zu strecken

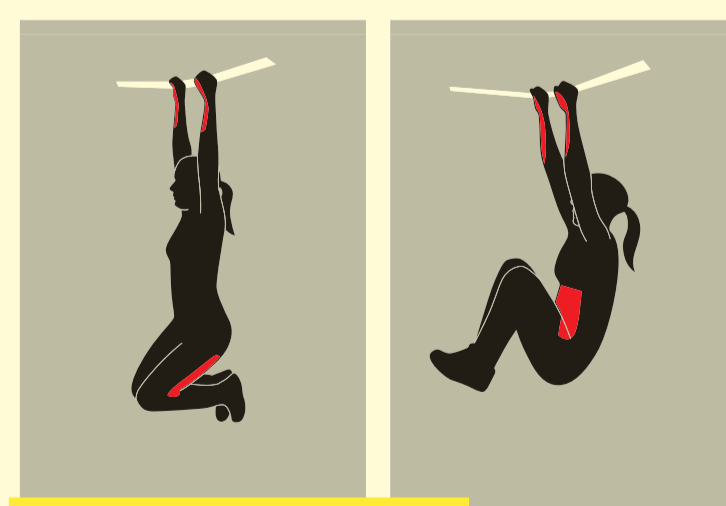


GIBBON HANGELN

Ausgangsstellung: Die Hände greifen die Slackline von zwei Seiten

Übung: An der Slackline mit gestreckten Armen entlang hangeln.

Variation: Arme beugen



KNEES-TO-ELBOW

Ausgangsstellung: Hände greifen die Slackline von einer Seite

Übung: Knie Richtung Ellbogen hoch ziehen und wieder ablassen



KRAFT



KOORDINATION



LEICHT



SCHWER

Statische Übungen:
15 - 30 Sekunden

Dynamische Übungen:
8 - 15 Wiederholungen

Die folgenden Übungen wurden mit „Medical Slackline Concept“ und Elisabeth Schulte / B.A. Sports scientist entwickelt

