

# Body Balance Training

## SANDSACK-TISCH – 1000 Hüftrollen in 10 Minuten

**Übung:** Isometrische Übung. Zehen und Fuß hochziehen, Knöchel gegen die Tischkante drücken, Gesäß- und Bauchmuskeln anspannen.

**Strafft & macht schlank:** Bauch, Hüfte, Oberschenkel, Waden, Gesäß, Zerstreung von Cellulitis.



## BEIN-TISCH – 3 km spazieren gehen in 10 Minuten

**Übung:** Dieser Tisch mobilisiert Ihre Hüft- und Kniegelenke ohne Belastung. Er kreist Ihre Beine, 10 mal lassen Sie kreisen und 10 ziehen sie aktiv die Knie zum Bauch heran.

**Strafft & macht schlank:** Gesamte Beine – besonders Oberschenkelinnenseite, Bauch.



## SIT-UP-TISCH – 100 Sit-Ups in 10 Minuten

**Übung:** Bei diesem Tisch werden Ihnen die Beine ca. 100 x nach oben gebracht. Beim Hochkommen ziehen sie Zehen und Fuß hoch und drücken die Lendenwirbelsäule aktiv nach unten. Dabei werden automatisch die Bauchmuskeln angespannt. Im Fortgeschrittenen Stadium kann man den Oberkörper noch mit dazu nehmen.

**Strafft & macht schlank:** Bauch, Oberschenkel, Waden, stärkt den unteren Teil des Rückens.



## TAILLE-BAUCH-HÜFT-TISCH – 900 Beinhebungen rückwärts

**Übung:** In Bauchlage werden Ihnen die Beine ca. 900 x nach oben gebracht, ähnlich wie im Skilanglauf. Zehen und Fuß lang machen, Gesäß des nach oben kommenden Beines aktiv anspannen.

**Strafft & macht schlank:** Bauch, untere Rückenmuskulatur, Taille, Beinrückseite.



## STRECK-TISCH – die beste Übung für den ganzen Körper

**Übung:** Hier findet eine Isometrische Ganzkörperspannung statt, Zehen-Fuß hochziehen, Bauch und Po anspannen. Die Arme werden unter der Stange durchgestreckt, Kleinfingerseite drückt fest nach oben Richtung Decke.

**Strafft & macht schlank:** Oberarminnenseite, gut gegen Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich. Aufrichten des Brustkorbes.



## ENTSPANNUNGS-TISCH

Totale Entspannung.  
Zum relaxen und auflockern der Muskulatur.

