SLACK NUT®

Basic Circle 1.0

Der Basic Circle trainiert Ihre motorische Kontrolle und alle wichtigen Muskelgruppen Ihres Körpers: Von den Beinen, über den Rumpf, bis zu den Armen werden alle Muskelfasern intensiv innerviert und optimal auf einander abgestimmt.

Hinweis: Achten Sie auf eine korrekte Übungsausführung. Wechseln Sie nach jeder Übung ohne Pause zur nächsten Aufgabe. Dadurch erhöhen Sie die Trainingswirkung auf Ihr Herz-Kreislaufsystem. Absolvieren Sie auf diese Weise **2-4 Durchgänge** mit der empfohlenen Anzahl von Wiederholungen. Orientieren Sie sich als Anfänger am unteren Bereich und steigern Sie schrittweise Ihre Belastungsumfänge.

1

Starter

Stellen Sie sich in breiter Hüftstellung und geradem Rücken auf die beiden mittleren Lines und verlagern Sie kontrolliert ihr Körpergewicht wwwwnach rechts und links.
Tipp: Fortgeschrittene heben das entlastete Bein von den Lines ab.

Aufgabe:
10 x rechts - 10 x links

2

Swinging Squat

Halten Sie Ihren Körperschwerpunkt stabil und in tiefer Position. In der Hockstellung bringen Sie nun die Slack Nut dynamisch zum Schaukeln, ohne die Körperstellung zu verändern.

Aufgabe:
30-60 Sekunden wippen

3

Balance Stance

Stellen Sie sich mittig auf die inneren Lines. Beugen Sie sich langsam mit dem Oberkörper nach vorne und strecken Sie gleichzeitig ein Bein nach hinten, bis der Körper eine Linie bildet.

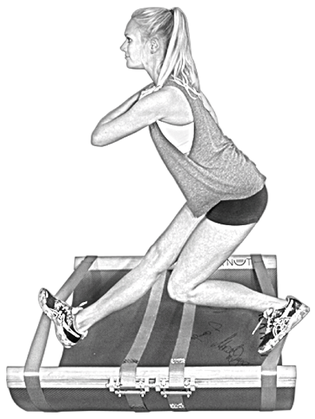
Aufgabe:
20 Sekunden stabilisieren. Trainieren Sie beide Seiten.

4

Cross Lunge

Stellen Sie sich mit den Ballen quer auf die äußeren Bänder. Gehen Sie nun in die tiefe Hocke und tippen Sie kurz mit dem hinteren Knie die mittleren Lines an.

Aufgabe:
10-20 Wiederholungen je Bein.

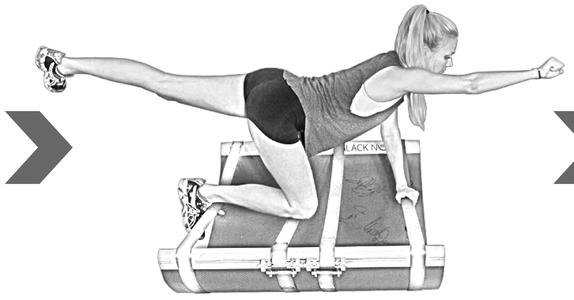


5

Pistol Lunge

Verlagern Sie das Gewicht auf das hintere Bein und verschränken Sie Ihre Arme vor Ihrem Körper. Senken Sie nun Ihren Körper langsam nach hinten ab und kehren anschließend zurück in die Ausgangsstellung.

Aufgabe:
10-20 Wiederholungen je Bein



6

Vierfüßler

Positionieren Sie sich wie abgebildet im Vierfüßlerstand auf den Lines. Strecken Sie nun gleichzeitig einen Arm und das gegengleiche Bein, bis der Körper eine Linie bildet. Führen Sie anschließend den Ellbogen in einer fließenden Bewegung zum Knie und zurück.

Aufgabe:
10-20 Wiederholungen je Diagonale.

7

Lunge

Stellen Sie sich längs in weiter Schrittstellung auf die beiden inneren Bänder. Gehen Sie nun kontrolliert in die Knie und tippen sie das Band kurz an. In dieser Position sollte das Knie etwa auf Höhe der Ferse des vorderen Fußes sein.

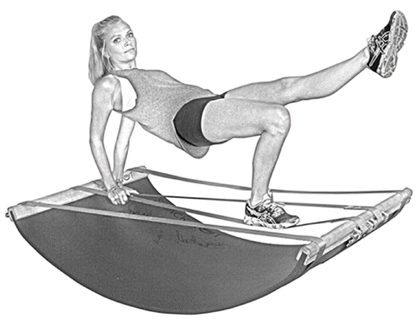
Aufgabe:
10-20 Wiederholungen je Bein

8

Deep Squat

Stellen Sie sich längs auf die vorderste Position der beiden inneren Bänder und überkreuzen Sie die Arme vor Ihrem Körper. Gehen Sie nun tiefstmöglich in die Hocke und kontrolliert zurück.

Aufgabe:
10-20 Wiederholungen



9

Pelvic Lift

Stützen Sie sich mit den Armen auf der hinteren Position (innen oder außen) ab und strecken Sie ein Bein von den Bändern ab. Heben und senken Sie nun kontrolliert das Becken nach oben und unten. Tipp: Sie können die Übung etwas erleichtern, indem Sie das angehobene Bein zum Körper anwinkeln.
Aufgabe:
10-20 Wiederholungen je Bein.

10

Squat

Stellen Sie sich mit den Ballen mittig auf die beiden äußern Bändern – die Fersen haben dabei keinen Kontakt zu den Bändern. Halten Sie die Arme in Verlängerung der Wirbelsäule nach oben und gehen Sie nun langsam mit geradem Rücken in die Hockstellung und zurück.

Aufgabe:
10-20 Wiederholungen