

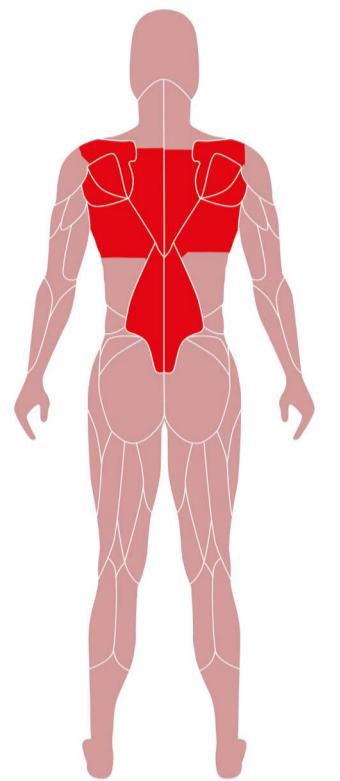
# Bewegungssteine XL

40 s Belastung/  
20 s Pause  
3-5 Durchgänge

Option 1: Trainiere anhand der unten dargestellten Übungsvorschläge.

Option 2: Sei kreativ und trainiere die markierten Muskelgruppen durch eigene Übungen.

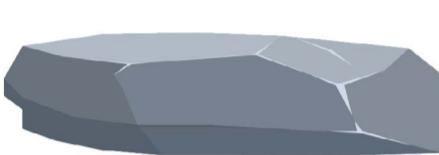
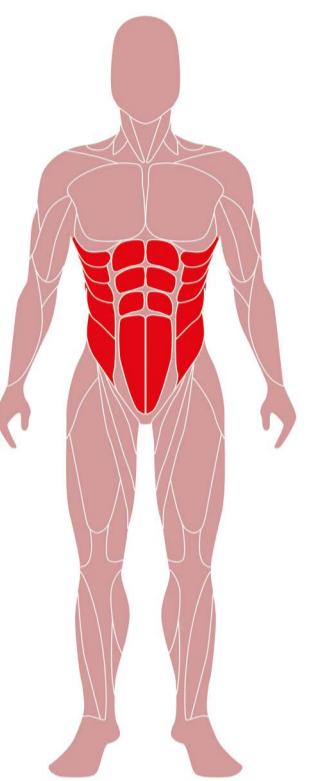
Zu den Übungsvideos



**Superman:** Bauchlage, die Hüfte mittig auf dem Stein. Anheben von Oberkörper und Beinen, dabei die Arme in Verlängerung des Oberkörpers gestreckt halten.

**Brücke:** Rückenlage auf dem Stein, Füße nahe des Gesäßes auf dem Stein aufgestellt. Gesäß anheben, bis der Oberkörper und die Oberschenkel eine gerade Linie bilden, anschließend wieder senken.

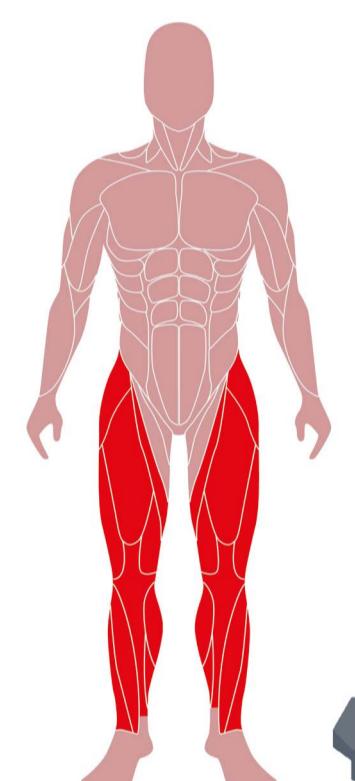
**Hüftstreckung:** Bauchlage auf dem Stein, die Hüfte auf Höhe der Steinkante, die Oberschenkel liegen an der Seite des Steins an. Griff der Hände am Stein. Beugen und Strecken der Beine bis zur vollständigen Streckung des Körpers.



**Scherenschlag:** Sitz auf der Steinkante, mit den Füßen auf dem Boden. Beine gestreckt anheben, mit den Händen auf dem Stein abstützen und die Beine abwechselnd übereinander scheren.

**Sit-Ups:** Rückenlage auf dem Stein, die Beine so anheben, dass die Oberschenkel senkrecht und die Unterschenkel waagerecht zum Stein zeigen (90°-Gelenkwinkel). Die Hände entlang der Unterschenkel zum Fuß führen und dabei den Oberkörper aufrollen.

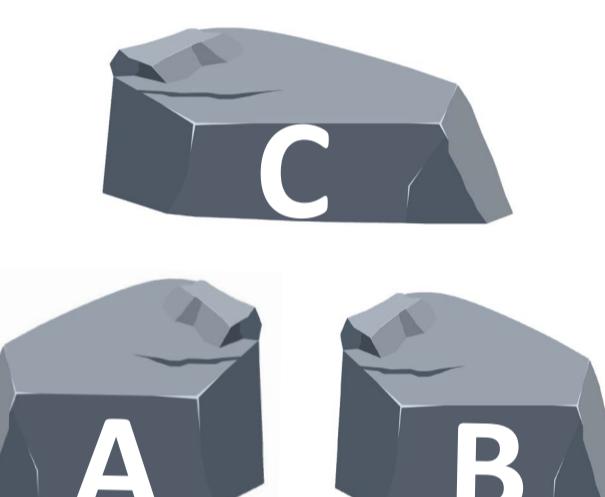
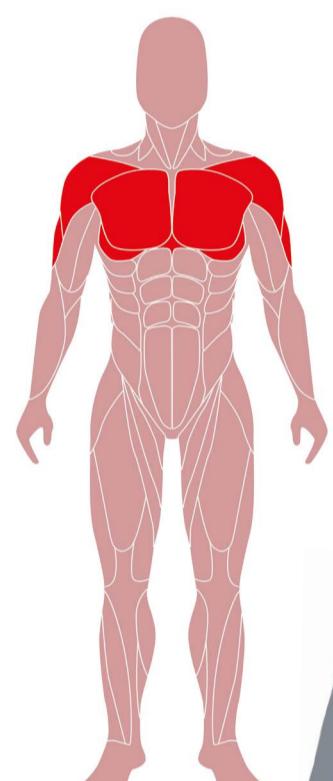
**Russian Twist:** Sitz auf dem Stein mit angehobenen Beinen. Rotation des Oberkörpers bei wechselseitigem Berühren des Steins neben dem Gesäß (beide Hände).



**Treppensteigen:** Stand vor dem Stein, einen Fuß auf den Stein gesetzt. Einbeiniges Aufsteigen auf den Stein, das Knie des freien Beins anheben bis der Oberschenkel waagerecht ist. Das angehobene Bein bis zum parallelen beidfüßigen Stand auf dem Stein senken. Absteigen vom Stein und Beinwechsel.

**Skippings:** Stand vor dem Stein. Abwechselndes Berühren der Steinoberfläche im Springen mit den Fußballen.

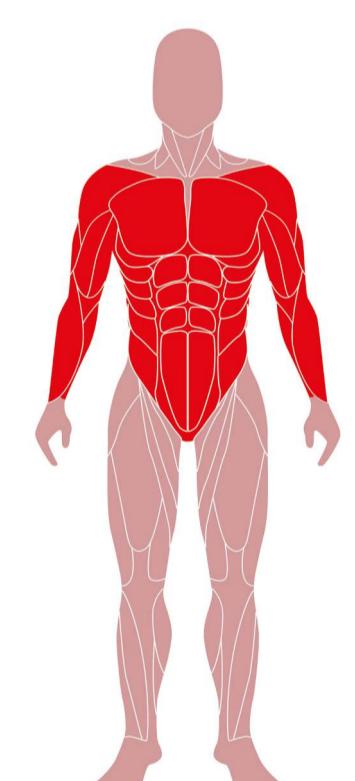
**Squat Jumps:** Stand vor dem Stein. Beidbeiniger Sprung auf den Stein und wieder vom Stein herunter. Abfedern und Stabilisieren aller Landungen vor dem nächsten Sprung in der tiefen Kniebeuge.



**Erhöhte Liegestütze:** Stütz mit gestreckten Armen auf dem Stein, die Füße auf dem Boden. Der Körper ist angespannt und bildet eine Linie. Absenken und Anheben des Körpers durch Beugen und Strecken der Arme.

**Dips:** Sitz auf der kurzen Seite der Parallelsteine (A oder B), die Füße auf dem mittleren Stein (C) platziert. Absenken und Anheben des Gesäßes vor dem Sitzstein (A oder B) durch Beugen und Strecken der Arme.

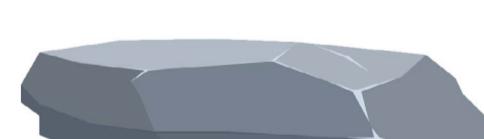
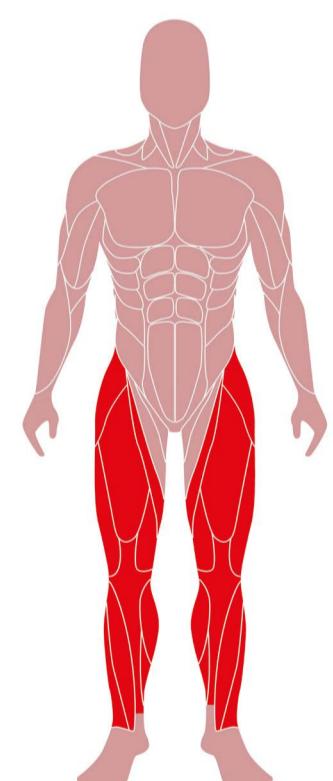
**Tiefe Liegestütze:** Stütz der Hände auf je einem Parallelstein (A+B), mit den Füßen auf dem mittleren Stein (C). Der Körper ist gestreckt. Absenken und Anheben des Körpers zwischen die Parallelsteine durch Beugen und Strecken der Arme.



**Erhöter Stütz:** Stütz mit gestreckten Armen auf dem Stein, die Füße auf dem Boden. Der Körper ist angespannt und bildet eine Linie. Position halten.

**Seitstütz:** Einhändiger Stütz auf dem Stein, der Ellbogen ist gestreckt. Der Körper ist angespannt und gestreckt. Ein Fuß bildet den Bodenkontakt. Die Körperseite des stützenden Arms zeigt Richtung Stein. Position halten und nach 20 s die Seite wechseln.

**Shoulder Taps:** Stütz auf dem Boden, die Füße auf dem Stein. Der Körper ist angespannt und bildet eine Linie. Abwechselnde Berührung der gegenüberliegenden Schulter durch die Hand.



**Seitliches Auf- und Absteigen:** Seitlicher Stand neben dem Stein. Seitliches, einbeiniges Auf- und Absteigen auf den Stein. Das freie Bein spreizt nach dem Aufsteigen seitlich ab. Seiten nach 20 s wechseln.

**Wadenheben:** Hüftbreiter Stand mit den Fußballen auf dem Stein. Die Fersen sind in der Luft. Kontrolliertes Absenken und Anheben der Fersen mit maximaler Bewegungsamplitude.

**Bulgarian Split Squats:** Stand mit dem Rücken zum Stein, ca. eine Schritt-länge entfernt. Ein Fuß mit dem Spann auf dem Stein abgelegt. Absenken des Körpers bis das vordere Kniegelenk eine rechten Winkel bildet. Anschließend das vordere Bein wieder strecken. Seiten nach 20 s wechseln.

## Nutzungs- und Sicherheitshinweise: Bitte beachten!

- Nutze die Bewegungssteine nur, wenn Du Dich gesund fühlst!
- Kinder unter 1,40 m Körpergröße und unter 14 Jahren dürfen die Steine nur mit fachkundiger Aufsicht verwenden (der Bewegungs-Parcours ist kein Spielplatz!).
- Keine Nutzung bei Gewitter!

- Zur Vermeidung von Verletzungen aufgrund rauer Oberfläche ein Handtuch unterlegen.
- Solltest Du Schmerzen bei einer Übung haben, stoppe das Training.
- Wärme Dich vor dem Workout auf!
- Nutzung der Steine nur bei ausreichendem Tageslicht.
- Nutzung auf eigene Gefahr!

## Ansprechpartner bei Schäden:



**Notrufnummer:** 112

**Standort für Notrufmeldung:**

