

Übungen für dein
individuelles Ganzkörpertraining

WORKOUT BRUSTPARTIE



BRUST DEHNEN

1. Vor PowerBoard knien
2. Hände auf Powerboard legen
3. Arme durchschütteln lassen
4. Brustmuskeln anziehen
5. Aufrichten und Brustmuskeln öffen
6. Position für ein paar Sekunden halten

Je 4 Wiederholungen

WORKOUT RÜCKEN



RÜCKEN DEHNEN

1. Becken nach vorne kippen
2. Hände fest zusammenschließen
3. Arme aktiv nach vorne ziehen
4. Schulterblätter öffnen sich maximal
5. Nach vorne beugen (krummer Rücken)
6. Mit beiden Händen in die Kniekehlen greifen

Je 4 Wiederholungen

WORKOUT SCHULTERN/ARME



SCHULTER DEHNEN

1. Linke Hand auf Rücken legen
2. Mit rechter Hand nach linkem Ellbogen greifen
3. Sanft ziehen und Position einige Sekunden halten
4. Linken Arm vor Körper nehmen
5. Rechter Arm zieht linken parallel zur Brust
6. Position halten, ein- & ausatmen, langsam lösen
7. Mit anderer Seite ausführen

Je 3 Wiederholungen



LIEGESTÜTZ EINFACH

1. Knie vor dem Board, Hände auf dem abstützen
2. Oberkörper bis fast zum Board runterbewegen
3. Tief einatmen
4. Oberkörper wieder nach oben drücken
5. Tief ausatmen

20 Wiederholungen



UNTERARMSTÜTZ

1. Unterarme auf PowerBoard abstützen
2. Ober- & Unterkörper gerade anheben
3. Körpergewicht auf Fußspitzen abstützen
4. Körper verläuft in gerade Linie parallel zum Boden (kein Hohlkreuz, kein Rundrücken)

60 Sekunden halten



FRONTHEBEN

1. PowerBand längs unter Board legen
2. Füße schulterbreit auf PowerBoard stellen
3. PowerBand festhalten
4. Arme gerade nach vorne heben bis Schulterhöhe
5. Arme wieder auf Hüfthöhe absenken

20 Wiederholungen



Übungen für dein
individuelles Ganzkörpertraining

WORKOUT BRUSTPARTIE



LIEGESTÜTZ KLASSISCH

1. Beide Hände weit außen auf Board abstützen
2. Körper bildet gerade Linie
3. Oberkörper bis fast zum Board runterbewegen
4. Tief einatmen
5. Oberkörper nach oben drücken
6. Tief ausatmen

20 Wiederholungen

WORKOUT RÜCKEN



LATZIEHEN

1. Standposition auf PowerBoard mit Hanteln
2. Oberkörper vorbeugen
3. Rücken gerade halten
4. Arme mit Hanteln eingeknickt auf Brusthöhe
5. Hanteln gerade nach vorne strecken
6. Hanteln wieder in die Ausgangsposition bringen

20 Wiederholungen

WORKOUT SCHULTERN/ARME



SEITHEBEN

1. PowerBand längs unter Board legen
2. Füße schulterbreit auf PowerBoard stellen
3. PowerBand festhalten
4. Arme seitlich leicht anwinkeln
5. PowerBand hoch bis Schulterhöhe ziehen
6. Arme wieder auf Hüfthöhe absenken

20 Wiederholungen



LIEGESTÜTZ STATISCH

1. Beide Hände weit außen auf Board abstützen
2. Körper bildet gerade Linie
3. Oberkörper auf halbe Höhe runterbewegen
4. Position 1 Minute halten
5. Tief einatmen
6. Oberkörper nach oben drücken
7. Tief ausatmen

60 Sekunden halten



KREUZHEBEN MIT DEN VIBRATIONSHANTELN

1. Aufrechte Position auf dem Board mit Hanteln
2. Oberkörper mit 45° Neigung nach vorne
3. Arme hängen herab
4. Rücken gerade & Buchmuskulatur angespannt
5. Einatmen während des Aufrichtens
6. Ausatmen während des Herablassens

20 Wiederholungen



TRIZEPS ÜBER KOPF

1. PowerBand längs unter Board legen
2. Füße schulterbreit auf PowerBoard stellen
3. PowerBand über Kreuz festhalten
4. Rechte Seite über Kopf nach links ziehen
5. Zurück in Ausgangssituation kehren
6. Mit anderer Seite wiederholen

20 Wiederholungen



Übungen für dein
individuelles Ganzkörpertraining

WORKOUT BRUSTPARTIE



FLIEGENDE BEWEGUNG

1. Auf Rücken legen, Füße auf PowerBoard
2. Vibrationshanteln in beiden Händen halten
3. Hanteln seitlich gerade halten (einatmen)
4. Hanteln hoch nach vorne strecken (ausatmen)
5. Arme wieder senken & Vorgang wiederholen

20 Wiederholungen

WORKOUT RÜCKEN



RUDERN BEIDARM

1. Standposition auf dem Board mit Hanteln
2. Oberkörper mit 45° Neigung nach vorne
3. Arme hängen herab
4. Hanteln mit geradem Rücken zum Bauchnabel
5. Spannung 2 Sek. halten und Hanteln senken
6. Einatmen beim Heranziehen
7. Ausatmen beim Herablassen

20 Wiederholungen

WORKOUT SCHULTERN/ARME



BIZEPTS CURL

1. Füße schulterbreit auf PowerBoard stellen
2. Arme vor dem Körper anwinkeln
3. Hanteln auf Brusthöhe
4. Arme senken & fast auf Hüfthöhe durchstrecken
5. Hanteln wieder auf Brusthöhe anheben

20 Wiederholungen



HANTELDRÜCKEN MIT VIBRATIONSHANTELN

1. Auf Rücken legen, Füße auf PowerBoard
2. Vibrationshanteln in beiden Händen halten
3. Arme fast durchgestreckt nach oben
4. Arme im 90° Winkel mit Hanteln bis zum Boden
5. Beim Heben ausatmen, beim Absenken einatmen

20 Wiederholungen



SITZEND EINROLLEN

1. PowerBoard auf Anhöhe stellen (Hocker o.ä.)
2. Sitzposition einnehmen, Beine bilden 90° Winkel
3. Körper gerade aufrichten, Arme locker auf Beine
4. Kinn zur Brust neigen (ausatmen)
5. Kopf 2-3 Atemzüge hängen lassen
6. Kopf wieder aufrichten (einatmen)
7. Kopf 2-3 Atemzüge lang halten

20 Wiederholungen



KICK-BACKS

1. Oberkörper nach vorne strecken
2. Rücken gerade halten
3. Oberarme am Körper, Unterarme im 90° Winkel
4. Hanteln auf Brusthöhe
5. Beide Arme gerade nach hinten strecken
6. Oberarmposition nicht ändern
7. Endposition kurz halten

20 Wiederholungen



Übungen für dein individuelles Ganzkörpertraining

WORKOUT BAUCH



BAUCH DEHNEN

1. Lang auf Boden legen
2. Knie sind aufgestützt, Hände neben Brust
3. Tief ein- & ausatmen
4. Hüfte am Boden fixieren
5. Oberkörper nach oben drücken
6. Bauchmuskeln lang machen

Je 4 Wiederholungen

WORKOUT PO



PO DEHNEN

1. Hinlegen, Knie greifen & maximal anziehen
2. In der Position kreisen lassen
3. Rechtes Bein anwinkeln
4. Linken Knöchel auf Knie legen
5. Rechten Oberschenkel greifen & ranziehen
6. Linkes Knie nach außen drücken
7. Mit anderem Bein wiederholen

Je 4 Wiederholungen

WORKOUT BEINE/WADEN



BEINE DEHNEN

1. Mit rechter Ferse Boden berühren
2. Oberkörper nach vorne ziehen
3. Hinteres Bein & Wade komplett anspannen
4. Rechten Fuß nach vorne stellen
5. Linkes Bein anwinkeln & rechtes durchstrecken
6. Mit rechter Hand nach Zehenspitzen greifen
7. Mit anderer Seite wiederholen

Je 4 Wiederholungen



ELLBOGEN ZUM KNIE

1. Sitzposition auf Board einnehmen
2. Rechten Fuß auf Boden abstellen
3. Linkes Bein anheben
4. Knie & rechten Ellenbogen zusammenführen
5. Bein erneut durchstrecken & Oberkörper senken
6. Mit anderer Seite wiederholen

20 mal pro Seite



PO-BRÜCKE

1. Flach auf Rücken legen, Arme neben Körper
2. Füße parallel auf das Board mit angewinkelten Knie
3. Becken anheben, Körper bildet gerade Linie
4. Po so weit wie möglich vom Boden heben
5. Spannung in oberster Position halten
6. Becken wieder senken, bis Po fast Boden berührt
7. Ca. 6 - 10 mal durchführen

3 Wiederholungen



WADENHEBEN STEHEND

1. Füße schulterbreit auf Board positionieren
2. Füße parallel nach vorne richten
3. Hacken langsam anheben
4. Gewicht auf Zehenspitzen verlagern
5. Hacken langsam wieder senken

20 Wiederholungen



Übungen für dein
individuelles Ganzkörpertraining

WORKOUT BAUCH



SEITSTÜTZ

1. Unterarm seitlich auf Board stützen
2. Füße schräg auf Boden stellen
3. Anderen Arm in Hüfte stützen
4. Position halten
5. Oberkörper heben & senken

Pro Seite 50 Sek. halten

WORKOUT PO



DIE BRÜCKE MIT BEINHEBEN

1. Auf Rücken legen, Arme neben Körper
2. Füße parallel auf das Board
3. Linkes Bein heben & gerade halten
4. Becken anheben, Körper bildet gerade Linie
5. Spannung in oberster Position halten
6. Becken wieder senken, bis Po fast Boden berührt
7. Mit anderem Bein wiederholen

20 Wiederholungen

WORKOUT BEINE/WADEN



AUSFALLSCHRITT

1. Rechte Bein auf PowerBoard
2. Linkes Bein im Ausfallschritt nach hinten
3. Oberkörper in aufrechter Haltung
4. Bauchmuskulatur anspannen
5. Knie Richtung Boden senken & wieder anheben
6. Standbein wechseln & wiederholen

20 mal pro Seite



BEINSTRECKEN

1. Sitzposition auf Board einnehmen
2. Oberkörper nach hinten neigen
3. Am Rand festhalten (falls nötig)
4. Beine anheben & Knie auf Brusthöhe anziehen
5. Knie lang strecken ohne Boden zu berühren
6. Oberkörper senken, wenn Beine gestreckt sind

20 Wiederholungen



BEINHEBEN MIT GERADEM BEIN

1. Unterarme auf PowerBoard abstützen
2. Knie vor Board aufstellen
3. Oberkörper gerade halten
4. Bein strecken & so hoch wie möglich halten
5. Bein senken ohne Boden zu berühren
6. Mit anderem Bein wiederholen

20 mal pro Seite



KNIEBEUGE

1. Füße schulterbreit auf Board positionieren
2. Arme für Balance nach vorne strecken
3. Körper absenken mit Knie in Richtung Zehenspitzen
4. Halten, wenn Oberschenkel parallel zum Boden sind
5. Bauchmuskulatur anspannen
6. Langsames Rückkehren in Standposition
7. Ca. 6 - 10 mal durchführen

3 Wiederholungen



Übungen für dein
individuelles Ganzkörpertraining

WORKOUT BAUCH



CRUNCHES

1. Sitzposition auf dem PowerBoard
2. Beine anwinkeln & Fußsohlen flach auf Boden
3. Arme gekreuzt vor der Brust
4. Oberkörper leicht nach hinten beugen
5. Langsame Vor- & Rückwärtsbewegungen
6. Beim Absenken ein-, beim Anziehen ausatmen

20 Wiederholungen

WORKOUT PO



ESELTRITT

1. Vierfüßlerstand einnehmen
2. Unterarme auf dem PowerBoard abstützen
3. Hände direkt unter Schultern, Knie direkt unter Po
4. Oberkörper gerade im 90° Winkel halten
5. Bein angewinkelt hoch heben
6. Nach hinten austreten und Po fest zusammenpressen
7. Ca. 8 bis 12 Tritte pro Bein

Je 3 Wiederholungen

POWERBOARD ZUBEHÖR



Vibrations-
hantel
PowerVib



Theraband
PowerBand
rot-leicht &
schwarz-stark



Massage-
auflage
Re~exPad



SEITLICHES KLAPPMESSER

1. Seitlich auf PowerBoard legen, Beine gestreckt
2. Rechter Arm stützt Oberkörper
3. Linker Arm angewinkelt in die Höhe
4. Bauchmuskulatur anspannen
5. Beine anziehen & Ellenbogen Richtung Knie
6. Beine wieder strecken & Ellenbogen in die Höhe

20 Wiederholungen

WÄHLE DEIN BOARD UND WEITE DEIN TRAINING MIT EXKLUSIVEM ZUBEHÖR AUS!

Vibrationsplatte *PowerBoard 2.1*

- Ideal für Anfänger
- Frequenz von 5,6 - 13,6 Hz
- 20 Geschwindigkeitsstufen



Vibrationsplatte *PowerBoard 3.0*

- Optimal für Fortgeschrittene
- Frequenz von 8 - 22 Hz
- 99 Geschwindigkeitsstufen

