

T U R N F E S T A K A D E M I E

WS 203 Wellness Workout mit dem Balance Pad

Sandra Goebel

Übungen zur Zentrierung:

- 1) 3-facher Flügelschlag
- 2) Kleiner Energiekreislauf

Kraftsequenz 1 „Mambo“

- Mambo mit dem vorderen Fuß auf dem Balance Pad
- Halbe Zeit mit dem vorderen Fuß auf dem Balance Pad
- Ausfallschritt dynamisch nach vorne auf das Balance Pad
- Vorderer Fuß bleibt auf dem Balance Pad, dynamische Kräftigung im Ausfallschritt
- Beine bleiben stabil, Arme zur Seite heben und den Oberkörper zur Seite drehen
- Kombination: Beine dynamisch beugen und strecken und dabei den Oberkörper zur Seite drehen
- Wiederholung auf der anderen Seite

Kraftsequenz 2 „Stepp touch (Seitschritt)“

- Stepp touch seitlich auf das Balance Pad
- Aus dem Stepp touch das anschließende Bein seitlich anheben
- Stepp touch seitlich auf das Balance Pad
- Squat (halbe Kniebeuge) auf das Balance Pad (dynamisch)
- Aus dem squat das äußere Bein anheben, wahlweise mit dem Knie nach oben oder gestreckt zur Seite
- Stepp touch seitlich auf das Balance Pad
- Mit einem „double“ Stepp touch zur anderen Seite wechseln

Kraftsequenz 3 „Kniestand auf dem Balance Pad“

- Den Po nach hinten senken und den Oberkörper schräg nach vorne neigen
- Seitlich einen Arm im Handstütz auf den Boden stützen
- Oberes Bein anheben und senken
- Radfahren mit dem oberen Bein
- Oberen Arm unter der Taille durchführen und nach oben strecken
- Kniestand auf dem Balance Pad
- Kindshaltung zur Entspannung

Kraftsequenz 4 „Bauchlage auf dem Balance Pad“

- Die Hände stützen neben den Schultern auf dem Boden, die Ellenbogen zeigen zur Decke
- Die Hände in den Boden drücken, den Oberkörper leicht anheben
- Den Oberkörper wieder absenken
- Die Hände bleiben nah an den Schultern, aus der Kraft des Rücken den Oberkörper samt den Armen anheben
- Den Oberkörper absenken, dabei die Arme nach vorne neben den Kopf strecken
- Die Hände zurück zu den Schultern führen, aus der Kraft des Rücken den Oberkörper samt den Armen anheben
- Den Oberkörper wieder absenken
- Die Arme zur Seite ausbreiten, aus der Kraft des Rücken den Oberkörper und beide Beine abheben
- Den Oberkörper wieder absenken und entspannen

Viel Spaß beim Üben ☺☺☺ und entdecken neuer Sequenzen!!!