

POSITION 1 FALL IN

BEI DER ERSTEN GRUNDÜBUNG LÄSST DU DICH VORWÄRTS IN DIE BÄNDER FALLEN. ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE KÖNNEN SIE BIS ZU 60 SEKUNDEN HALTEN. JEDE ÜBUNG TRAINIERT DEN GANZEN KÖRPER – DIE INDIVIDUELLEN SCHWERPUNKTE SIND ROT MARKIERT. IMMER GUTE KÖRPERSPANNUNG HALTEN!

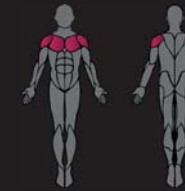
DURING THE FIRST BASIC EXERCISE YOU DROP FORWARD INTO THE BANDS. BEGINNERS AND THE ADVANCED CAN HOLD IT FOR UP TO 60 SECONDS. EVERY EXERCISE TRAINS THE WHOLE BODY – THE INDIVIDUAL FOCUSES ARE MARKED RED. ALWAYS MAINTAIN GOOD BODY TENSION!

// 1.1 SKI JUMP

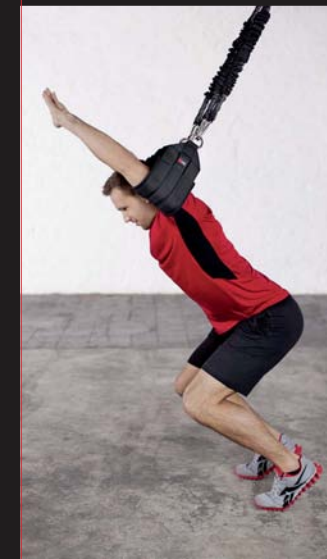


Hände öffnen // Arme seitlich an den Körper anlegen // Handflächen zeigen nach vorne // Impuls im Tal, Becken nach hinten und Schultern und Arme nach vorne

Open your hands // Hold your arms to the side of your body // Palms are faced forward // At the lowest point, push back with pelvis and move shoulders and arms forward

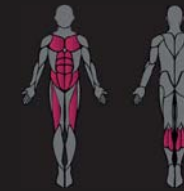


// 1.3 DIVE

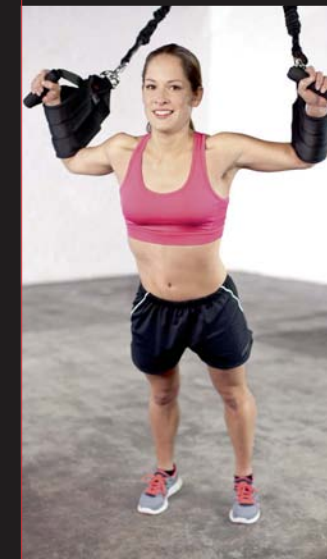


Hände wie beim Kopfsprung über dem Kopf verschränken // In die Knie gehen, Bänder sind nicht gespannt // Nach vorne in die Bänder abstoßen // Von den Bändern wieder in den Stand werfen lassen // Kopf ist gerade in der Verlängerung der Wirbelsäule // Blick ist leicht nach vorne gerichtet

Cross your hands above your head as if about to dive // Get into a crouching position, bands are not tensing // Launch yourself forward into the bands // Let the bands throw you back into a standing position // Head is held straight in line with your back // Eyes directed slightly upwards

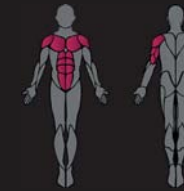


// 1.5 HANG GLIDER

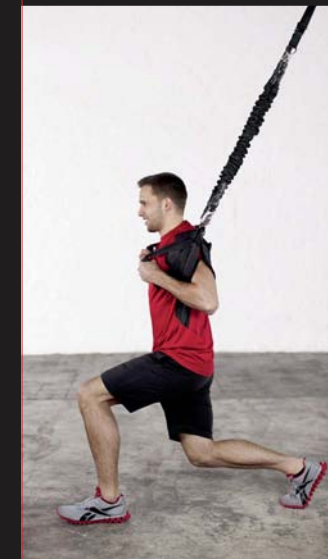


Griffe einhängen, Unterarme in die Schlaufen legen, Griffe greifen // Handflächen zeigen nach vorne, Arme sind rechtwinklig gebeugt // Ellbogen nach außen führen // Auf die Bauchspannung achten // Am Tiefpunkt der Schwingung gegendrücken // Kann mit der Übung „Kangaroo“ kombiniert werden

Apply handles, place your lower arms in straps, grip handles // Palms are faced forward, arms are bent in right angle // Put elbows outwards // Keep stomach tense // Push back at the lowest point // Can be combined with the exercise „Kangaroo“

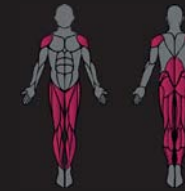


// 1.7 LUNGES



Griffe einhängen // Mit den Oberarmen in die Schlaufen hängen // Griffe vor der Brust halten // Wechselseitig in Ausfallschritt gehen, schnell & hoch abstoßen // Von den Bändern in den Sprung katapultieren lassen // Darauf achten, dass die Knie nicht die Zehenlinie überschreiten

Apply handles // Hang your upper arms into the straps // Hold the handles in front of your chest // Lunge with alternate legs, pushing yourself quickly back upwards // Let the bands catapult you up // Don't let your knees cross the line of the toes

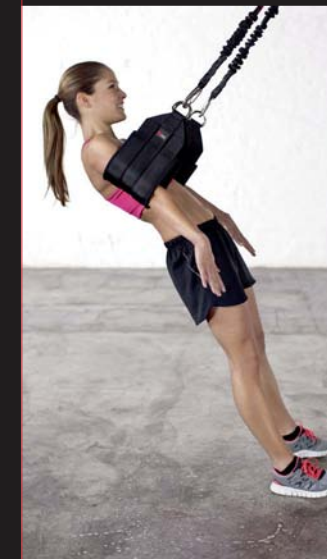


POSITION 2 FALL BACK

BEI DER ZWEITEN GRUNDÜBUNG LÄSST DU DICH RÜCKWÄRTS IN DIE BÄNDER FALLEN. ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE KÖNNEN SIE BIS ZU 60 SEKUNDEN HALTEN. IMMER AUF GUTE KÖRPERSPANNUNG ACHTEN!

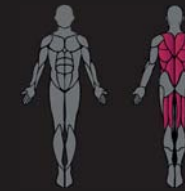
DURING THE SECOND BASIC EXERCISE YOU DROP BACKWARDS INTO THE BANDS. BEGINNERS AND THE ADVANCED CAN HOLD IT FOR UP TO 60 SECONDS. ALWAYS MAINTAIN GOOD BODY TENSION!

// 2.1 THE LUGE



Hände öffnen und seitlich an den Körper führen // Handflächen zeigen nach hinten // In Schwingung bringen

Open your hands and put your arms at the side of your body // Palms are faced downwards // Start pushing yourself up and down

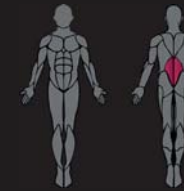


// 2.3 BACK DIVE



Hände wie beim Kopfsprung über dem Kopf verschränken // Kopf ist dabei gerade in der Verlängerung der Wirbelsäule // Im Tal jeder Schwingung mit dem Becken nach vorne stoßen

Cross your hands above your head as if about to dive // Keep your head straight, in line with your spine // With each movement, push up from your pelvis

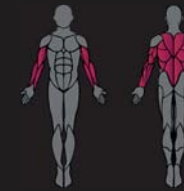


// 2.5 KITESURFER



Arme aus den Schlaufen nehmen, nur noch Griffe verwenden // Arme strecken und Bänder auf Spannung bringen // Im Tal jeder Schwingung Schultern kräftig zurück ziehen

Remove your arms from the straps and only use the handles // Extend your arms and pull the bands until they tense // With each movement, use your shoulders to pull yourself upwards

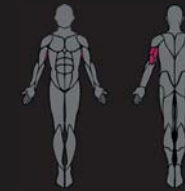


// 2.7 PARALLEL BARS



Hände durch die Schlaufen führen // Hinter dem Körper in die Griffe stützen // Mit dem Schwung der Bänder in den Stand drücken // Wieder in den Griff falten lassen

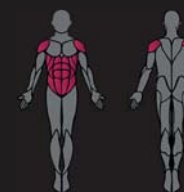
Put your hands through the straps // Rest them on the handles behind your body // Using the momentum, press yourself into a standing position // Let yourself fall backwards into the handles again



// 1.0 FALL IN

Die Oberarme in die Schlaufen stecken // 1-2 Schritte nach vorn, bis das Band sich spannt // Hände auf dem Bauch zusammenfalten // Oberarme liegen eng am Körper an // Nach vorne lehnen und in Schwingung bringen // Impuls im Tal, Becken nach hinten stoßen

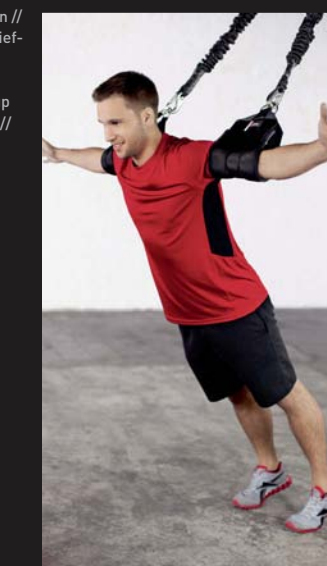
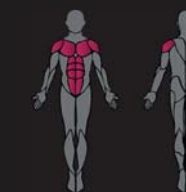
Place your upper arms in the straps // Take 2 steps forward until the band tenses // Cross your hands together on the stomach // Upper arms are held against the body // Lean forward and start the movements // At the lowest point, push back with pelvis



// 1.2 EAGLE

Arme seitlich ausstrecken // Brust öffnen // Handflächen zeigen nach vorn // Am Tiefpunkt der Schwingung gegendrücken

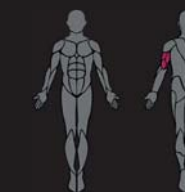
Extend your arms to the side // Open up your chest // Palms are faced forward // At the lowest point, push back



// 1.4 KANGAROO

Griffe einhängen // Mit den Händen durch die Schlaufen gehen, Griffe halten // Unterarme stützen sich in die Schlaufen // Ellbogen sind angewinkelt // Ellbogen eng beieinander – maximal auf Schulterbreite

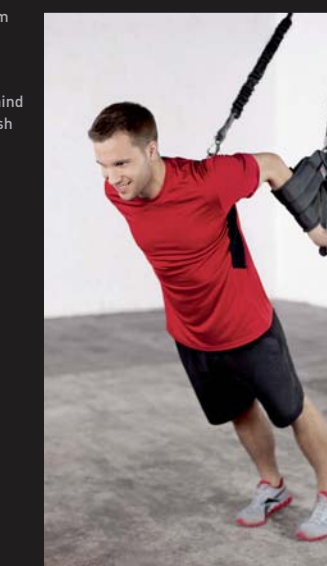
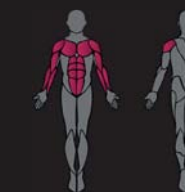
Apply handles // Put your hands through the straps and grab the handles // Lower arms stay in the straps // Elbows are bent // Elbows are held close together – shoulder-width apart max.



// 1.6 PULL

Griffe einhängen // Ellenbogen hinterm Rücken hochführen // In die Bänder lehnen // In Schwingung bringen

Apply handles // Hold your elbows behind your back // Lean into the bands // Push forward

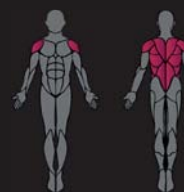


DOING IT IS NOW LOVING IT

// 2.0 FALL BACK

Oberarme in die Schlaufen legen // Hände hinter dem Gesäß verschränken // 1-2 Schritte zurückgehen, bis sich das Band leicht spannt // Hände hinterm Rücken schließen // Rückwärts in die Bänder lehnen

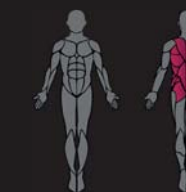
Place your upper arms in the straps // Cross your hands behind your bottom // Take 1-2 steps back until the band tenses slightly // Fold your hands behind your back // Lay into the bands backwards



// 2.2 BACKWARD EAGLE

Arme seitlich ausstrecken // Handflächen zeigen nach vorne // Am Tiefpunkt der Schwingung Schulterblätter zusammen-drücken

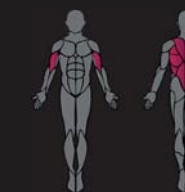
Spread your arms out wide to the side // Palms are opened // At the lowest point, contract your shoulder blades



// 2.4 BOXER

Griffe einklinken // Mit den Händen durch die Schlaufen in die Griffe gehen // Unterarme stützen sich dabei in die Schlaufen // Ellbogen anwinkeln und eng zueinander stellen, maximal Schulterbreite // Handflächen zeigen im Griff in Richtung des Gesichts

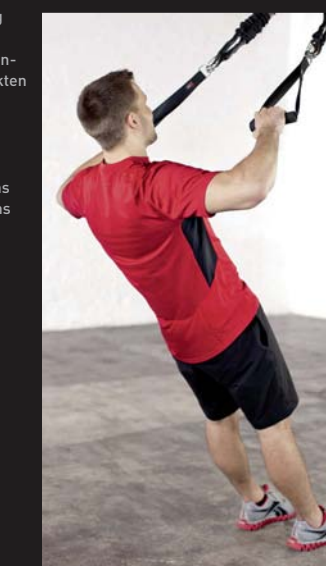
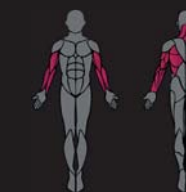
Apply the handles // Put your hands through the straps, grip the handles // Lower arms rest in the straps // Bend your elbows and hold them close together – shoulder width apart max. // Keep palms gripping the handles, pointed towards your face



// 2.6 BUTTERFLY

Ellbogen sind angewinkelt, stehen eng zueinander, maximal Schulterbreite // Wechsel zwischen 2 Positionen: Schwingung abwechselnd halten mit gestreckten und angewinkelten Ellbogen

Bend your elbows, hold them close together, shoulder width apart max. // Alternate two positions: with your arms bent at the elbows, then with your arms stretched out



TO DO LIST IS NOW WISH LIST

BASICS

POSITION 3 PELVIC LIFT

// 3.1 SPLIT STEP

Beine in gegrätschte Position bringen // Weiterschwingen

Abduct your legs // Keep moving up and down



// 3.3 DIAMOND

Fußsohlen fest gegeneinander drücken // Knie dabei spreizen // Schwingung wie beim „Pelvic Lift“ aufnehmen und fortsetzen

Press the soles of your feet firmly against each other // Your knees should be straddled // Start and continue the movements of the "Pelvic Lift"



// 3.5 ONE IN

Das zweite elastische Band an eine Schlaufe klicken // Eine Schlaufe wird weggehängt // Übung funktioniert wie „Pelvic Lift“, bloß mit nur einem Bein in der Schlaufe // Das andere Bein schwebt frei – auf Symmetrie der Beine achten // 3.0-3.5 können auch mit einem Bein in der Schlaufe durchgeführt werden

Attach the second elastic band to one strap // Put the other strap away // Exercise works like the "Pelvic Lift", except only one leg is held in the strap // The other leg is free – keep both symmetrical // 3.0-3.5 can also be performed with just one leg in the strap



POSITION 4 ROCKING SPHINX

BEI DER VIERTEN GRUNDÜBUNG RUHT DEIN KÖRPER AUF DEN UNTERARMEN. HIER SOLLTEN ANFÄNGER 2 SÄTZE À 15-30 SEKUNDEN, FORTGESCHRITTENE 3 SÄTZE À 30-60 SEKUNDEN TRAINIEREN.

DURING THE FOURTH BASIC EXERCISE, YOUR BODY RESTS ON YOUR LOWER ARMS. BEGINNERS SHOULD TRAIN FOR 2 SETS OF 15-30 SECONDS, THE ADVANCED GO FOR 3 SETS OF 30-60 SECONDS.

// 4.0 SPHINX

Unter dem Gerät auf den Rücken legen, Unterschenkel in die Schlaufen // Beine kreuzen, in einer Bewegung auf den Bauch drehen // Gesicht nach unten, Schienbeine in den Schlaufen // Auf Unterarme stützen, Handflächen nach unten // Hüfte anheben, Rumpf und Beine bilden eine Gerade // Mit Auf- und Abwärtsbewegung in Schwingung bringen // Im Tal Brustbein und Becken kurz kräftig annähern

Lie down on your back under the tool, lower legs in the straps // Cross your legs, turn over onto your stomach with one move // Lie face down, with your legs in the straps // Rest on your lower arms, palms to the floor // Lift your hips so your trunk and legs form a straight line // Start moving up and down // At the low point, strongly contract your breastbone and pelvis



// 4.1 SPLIT STEP

Beine maximal grätschen // Weiterschwingen

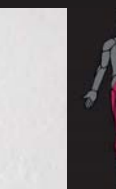
Abduct your legs // Keep moving up and down



// 4.3 SWIMMER

Beide Beine durchstrecken // Beine wechselseitig auf und ab bewegen

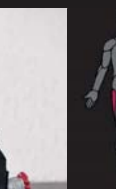
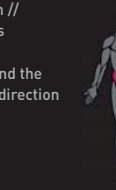
Stretch both legs out // Move them up and down alternately



// 4.5 LIZARD

Fußsohlen wechselseitig bis zum Knie des anderen Beins führen // Rhythmus der Bänder beachten – Schwingung verläuft seitwärts

Alternately move your soles to the knee of the opposite leg // Mind the bands' rhythm – the movement from the straps is in a sideways direction



// 3.0 PELVIC LIFT

Unter dem Gerät auf den Rücken legen // Unterschenkel in die Schlaufen stecken // Arme neben dem Körper, Handflächen nach unten // Becken heben, sodass Rumpf und Beine eine Gerade bilden // Mit Auf- und Abwärtsbewegungen in Schwingung bringen // Im Tal jeder Schwingung Becken kurz anheben

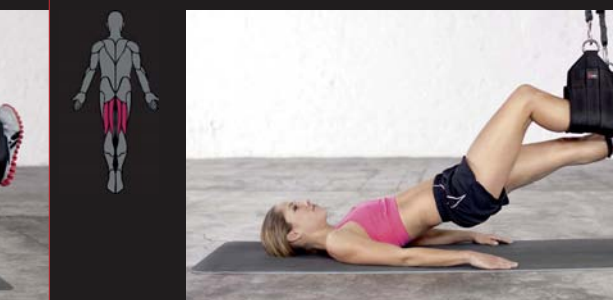
Lie down on your back under the tool // Put your lower leg through the straps // Arms rest beside your body, palms faced downwards // Lift your pelvis, forming a straight plank with your trunk and legs // Alternate lifting and lowering your pelvis // At the low point, briefly lift your pelvis



// 3.2 AIR STEP

Schwingung wie beim „Pelvic Lift“ aufnehmen und fortsetzen // Wechselseitig ein Bein leicht heranziehen // Darauf achten, dass beide Beine gleichermaßen belastet werden

Start and continue the movements of the "Pelvic Lift" // Flex alternate legs towards you // Make sure you keep equal weight on both legs



// 3.4 SWIMMER

Beine strecken // Beine wechselseitig auf und ab bewegen

Stretch your legs out // Now move them up and down alternately



LITTLE EFFORT IS NOW BIG IMPACT

// 4.2 AIR STEP

Schwingung wie bei der „Sphinx“ aufnehmen // Wechselseitig die Beine heranziehen // Beide Beine gleichmäßig belasten

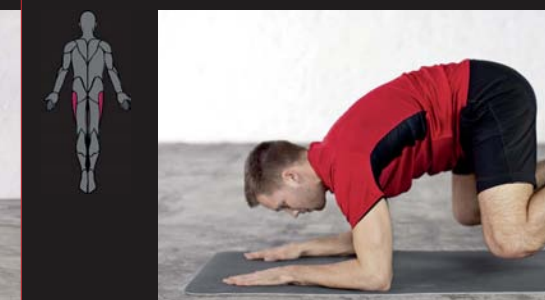
Start the movements as during the "Sphinx" // Alternately flex your legs towards your body // Keep equal weight on both legs



// 4.4 FROG

Knie an den Körper heranziehen // Knie nicht absinken lassen // Am Körper Knie maximal aufspreizen und wieder schließen // Beine wieder in die Ausgangsposition strecken

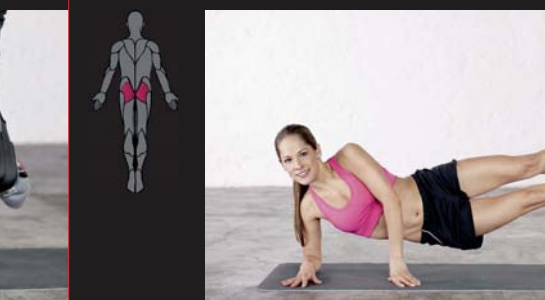
Pull your knees to your body // Don't let your knees drop lower // Stretch your knees out as far as you can, then close them // Stretch your legs out again to the starting position



// 4.6 SIDE SWING

Auf die Seite drehen und auf den Unterarm stützen // Den oberen Arm auf Brusthöhe vor den Körper stützen // Beine in Schrittstellung gleichmäßig belasten // Oberes Bein nach hinten ziehen // Becken anheben und seitlich schwingen

Turn onto your side and rest on your lower arm // Your other arm should rest on your body at chest level // Equal weight is put on both legs in a lunged position // Upper leg goes back // Lift your pelvis and move sideways



HARD WORK IS NOW HARD FUN

