






# KEEP BALANCE WORKSHOP


## 6 EFFEKTIVE ANWENDUNGEN

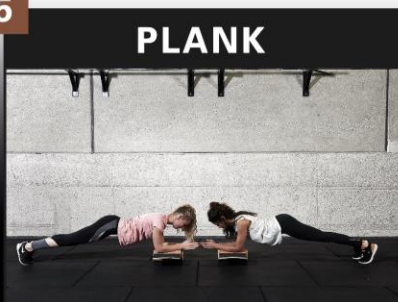
- ### 1 SQUAT



  - Knie zeigen in Richtung der Fußspitzen
  - Knie während des gesamten Bewegungsablaufs nicht über die Zehen hinauschieben
  - Rücken während des gesamten Bewegungsablaufes gerade halten
- ### 2 EINBEINSTAND


  - Standbein nicht ganz durchstrecken
  - Anderes Bein auf 90 Grad anwinkeln
  - Schultern entspannt hängen lassen, nicht hochziehen
- ### 3 WASSERTRETEN


  - Rücken gerade halten und leicht nach hinten lehnen
  - Beine vom Boden abheben und ausbalancieren
  - Beine abwechselnd ausstrecken und auf den Boden tippen
- ### 4 VIERFÜßLER


  - Schultern sind über den Händen, Ellbogen leicht gebeugt halten
  - Blick geht auf das Board, nicht nach vorne
  - Beine abwechselnd ausstrecken, Rücken gerade halten
- ### 5 PLANK


  - Schultern sind über den Ellbogen
  - Rücken ist gerade, der ganze Körper angespannt
  - Position 30 sec lang halten
- ### 6 SEITSTÜTZ


  - Hand mittig auf dem Board platzieren, Ellbogen leicht gebeugt halten
  - Füße nebeneinanderstellen
  - Position 30 sec lang halten

