



Übungsvorschläge:

Fußstellungen

Führen Sie die verschiedenen Fußstellungen der Reihe nach durch.

Versuchen Sie anfangs in jeder Fußstellung ca. 10 sec. lang ruhig auf dem Board zu stehen.

Geübte versuchen dazu in jeder Fußstellung eine gymnastische Übung, wie z.B. eine leichte Kniebeuge zu machen, oder heben die Arme und den Kopf nach oben, nach unten oder zur Seite.

parallel quer



Siitonen links



Snowboard links



diagonal rechts



Telemark links



Ballet links



Halbpflug links



diagonal links



Siitonen rechts



quer rechtes Bein



Halbpflug rechts



diagonal links



Schneepflug



Snowboard rechts



parallel längs



diagonal rechts



Schere quer



Ballet rechts



Telemark rechts



längs linkes Bein



längs rechtes Bein



Schneepflug längs



Schere längs



quer linkes Bein



Wechseln der Körperhaltung während der Übung steigert den Schwierigkeitsgrad.



Da steh ich drauf.

Der multifunktionelle **Muskel-Koordinations-Trainer**, für Jedermann.



Ohne Fleiß, kein Preis!

Seine einzigartige Vielseitigkeit ermöglicht ein abwechslungsreiches Training. Auch ideal zum kombinieren mit anderen gymnastischen Geräten geeignet.

Regelmäßiges **MKT** Training stärkt den gesamten Muskel- und Bandapparat. Es verbessert Gleichgewicht, Kraft und Reaktion. Hilft Verletzungen vorzubeugen und wirkt dem natürlichen Muskelabbau im Alter entgegen. Von Ärzten und Physiotherapeuten empfohlen.

Auch bestens geeignet für Reha- und Aufbautraining.

Für Spitzen- und Breitensportler, Skifahrer & Snowboarder, Kraftsportler & Surfer.

Fußball-, Handball- & Tennisspieler, Bergsteiger & Turner.

Für alle, die fit bleiben und im Sport mehr erreichen wollen.



Martina Glagow

