

## Dein neues Balance Board! Dein neues Training!

Wir freuen uns, dir hiermit die ersten Übungen mit deinem neuen kolibri board zu zeigen! Schau dir auch weitere Übungen auf unserer Homepage oder unserem Instagram Profil an. Hier stellen wir immer wieder neue Tipps und Tricks hoch! Viel Spaß & fühl dich frei, wie ein Kolibri!

Dein kolibri boards Team



### #1 DIE STARTPOSITION

**Für viele Übungen solltest du die Startposition sicher beherrschen. Trainiere solange, bis du dich wirklich sicher fühlst!**

Lege dein kolibri board mittig auf die Korkrolle.

Stelle einen Fuß, wir empfehlen dein Standbein, auf das Board und verlagere dein Körpergewicht leicht in Richtung Standbein, sodass das Board mit einer Seite auf den Boden aufliegt und gekippt ist.

Stelle nun vorsichtig deinen anderen Fuß auf die gegenüberliegende Seite des Boards. Wenn du dich sicher fühlst, verlagere langsam und mit viel Gefühl dein Körpergewicht zur Mitte, sodass das Board langsam kippt und vollständig auf der Rolle aufliegt.

Versuche nun das Gleichgewicht zu halten und das Board in eine ruhige Position zu bringen.

**Unser Tipp:** Solltest du dich noch nicht so sicher fühlen, solltest du dich vorerst mit deinen Händen an einem festen Gegenstand festhalten oder einen Partner bitten, dich zu halten und dir Sicherheit zu geben.



### #2 HÖHENFLUG

Stell dich in die Startposition und bring das kolibri board in eine ruhige, feste Position. Dein Schwerpunkt ist mittig über der Rolle.

Spanne deine gesamte Körpermuskulatur an, strecke deine Arme weit nach außen und geh langsam auf deine Zehenspitzen, sodass nur diese das kolibri board berühren.

Versuche die Position 5 Sekunden zu halten und komm dann langsam wieder in die Startposition zurück.

- ✓ Gleichgewicht
- ✓ Ganzkörperisometrie
- ✓ Aufrichtung
- ✓ komplette Anspannung der gesamten Muskelkette

### #3 BUDDHA

Setz dich im Schneidersitz mittig auf das kolibri board.

Wenn du dein Gleichgewicht gefunden hast, versuche die Position 10 Sekunden zu halten.

**Unser Tipp:** *Spanne besonders deine Core-Muskulatur an und konzentriere dich auf einen festen Punkt.*

- ✓ Gleichgewicht
- ✓ Core Muskulatur

### #4 KOLIBRI SQUAT

Stell dich in die Startposition und bring das kolibri board in eine ruhige, feste Position. Dein Schwerpunkt ist mittig über der Rolle.

Jetzt versuchst du möglichst weit in die Hocke zu gehen.

**Wichtig:** *Achte darauf, dass deine Knie nicht weiter als deine Fußspitzen hervorragen. Spanne deine gesamte Körpermuskulatur an.*

Bleibe 30 Sekunden in dieser Position und komm langsam wieder in die Startposition zurück.

- ✓ Gleichgewicht
- ✓ Oberschenkelmuskulatur
- ✓ Gesäßmuskulatur
- ✓ Rücken- und Rumpfmuskulatur

### #5 KOLIBRI PUSH UP

Lege dein kolibri board mittig auf die Korkrolle.

Deine rechte Hand positionierst du möglichst rechts aufs Board, deine linke Hand so weit wie möglich links. Nimm nun die Liegestütz-Position ein und spanne deine gesamte Körpermuskulatur an.

Beuge langsam deine Arme. Deine Ellenbogen zeigen nach außen.

Lass deinen Körper nun langsam so tief sinken, dass deine Nase das board berührt. Bleib dabei vollständig in einer Linie. Halte die Position kurz und drücke dich dann langsam wieder hoch. Wichtig: Vermeide ein Hohlkreuz oder ein Heraustrecken deines Po's.

