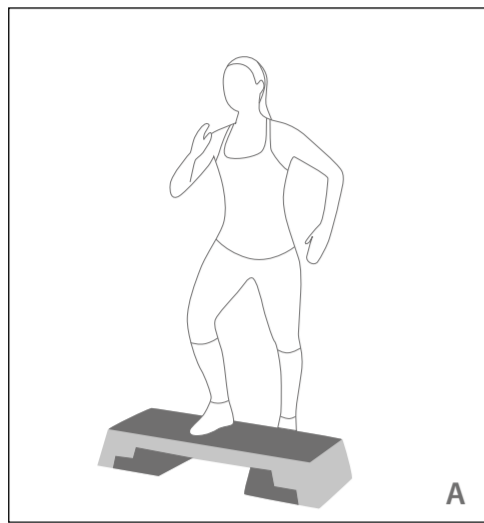
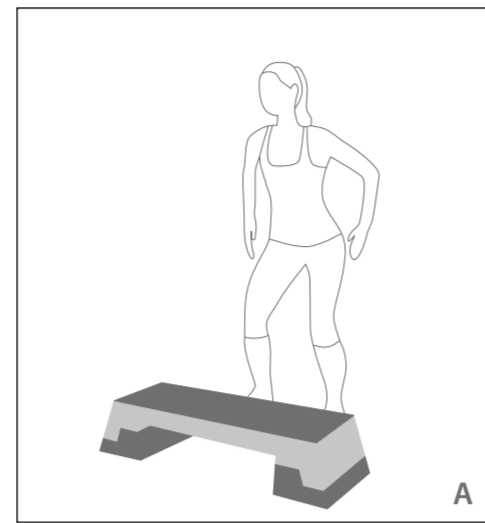
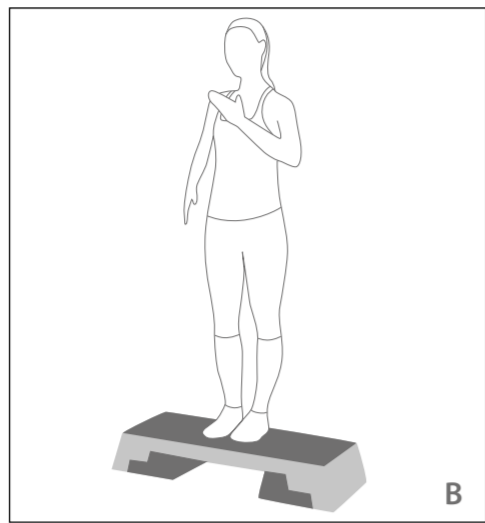


Aerobic Step Übungen



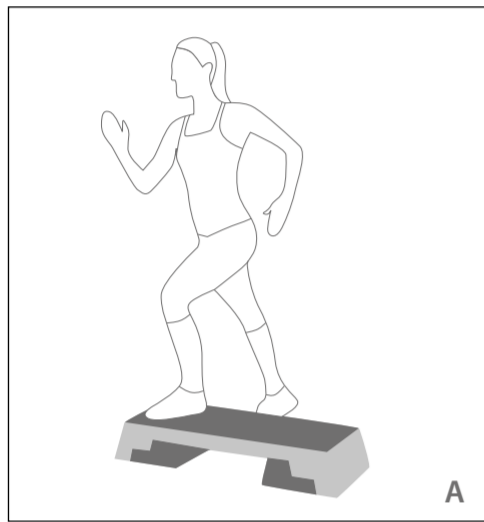
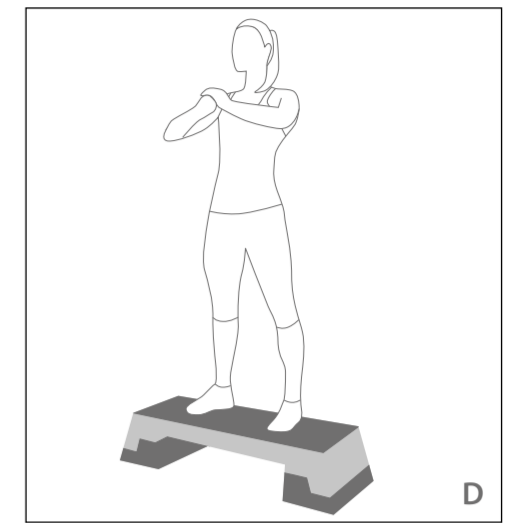
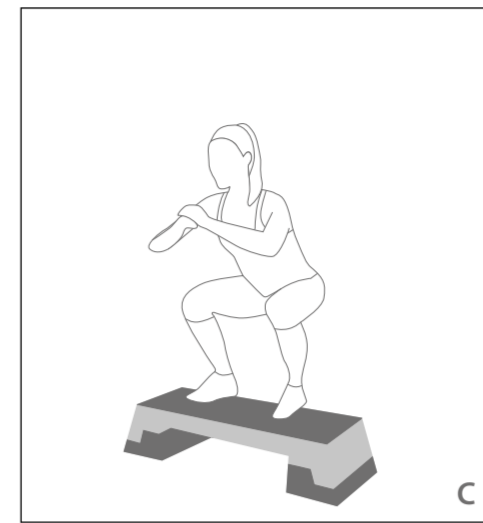
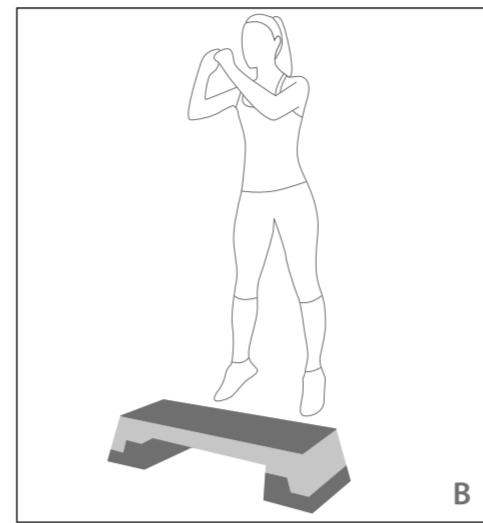
1. Basic Step

Parallel, hüftbreiter Stand. Steigen Sie mit dem rechten Bein mittig auf den Step. Knie leicht gebeugt, Gewicht nach vorne verlagern. (Bild A) Das linke Bein zum rechten stellen. Ganz nach oben kommen. (Bild B) Erst mit dem rechten, dann mit dem linken Bein nach unten steigen. Dynamisch rauf und runter steigen. Seite wechseln. 8 mal rechts, 8 mal links im Wechsel, 1 Minute lang. Steigerung: Step höher stellen.



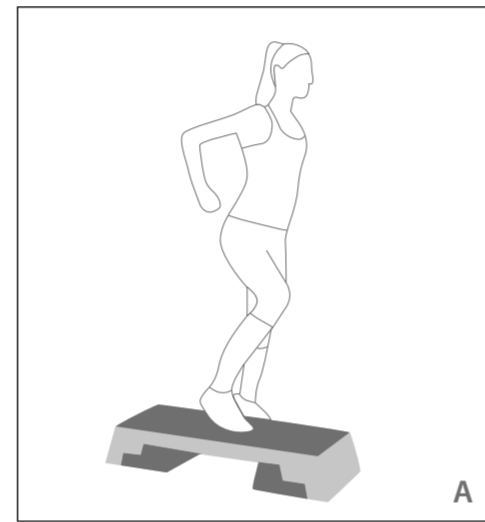
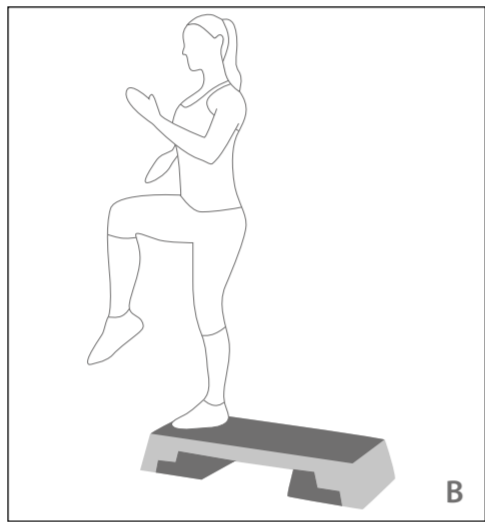
2. Squat Jump, Step Down

Stellen Sie Ihren Step auf Stufe 2 oder 1. Schulterbreiter Stand, Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Gehen Sie in die Knie und holen Sie mit den Armen Schwung (Bild A). Die Arme nach vorne ziehen, mit beiden Füßen vom Boden abdrücken, Beine strecken und auf den Step springen (Bild B). Schulterbreit auf dem Step landen, Knie beugen. Rücken bleibt gestreckt. Blick nach vorne (Bild C). Aufrichten (Bild D) und erst rechts, dann links absteigen (Abstieg-Reihenfolge rechts/ links, links/ rechts abwechseln). 8 Wiederholungen, anschließend 15 Sekunden aktive Pause (auf der Stelle gehen) und noch einen Satz mit 8 Wiederholungen anfügen. Steigerung: Step höher stellen. 4 Sätze.



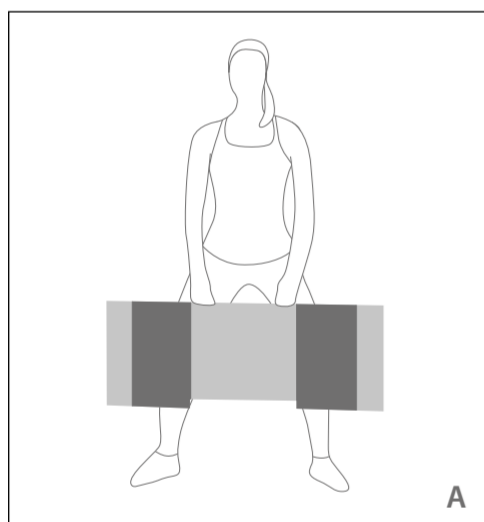
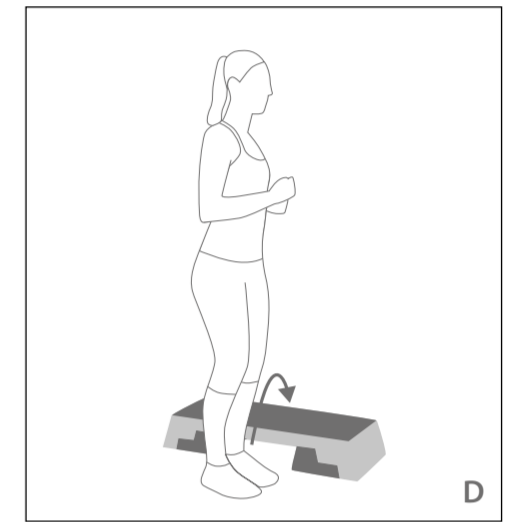
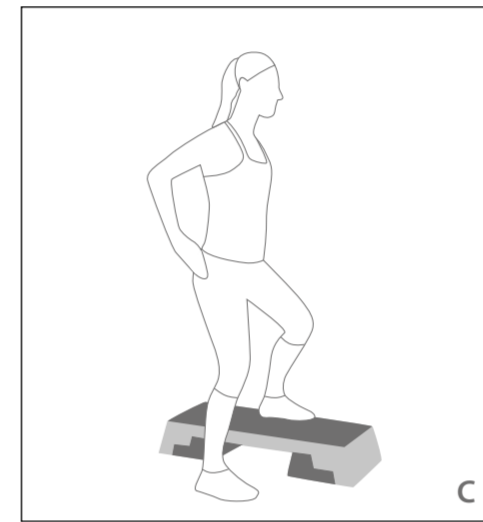
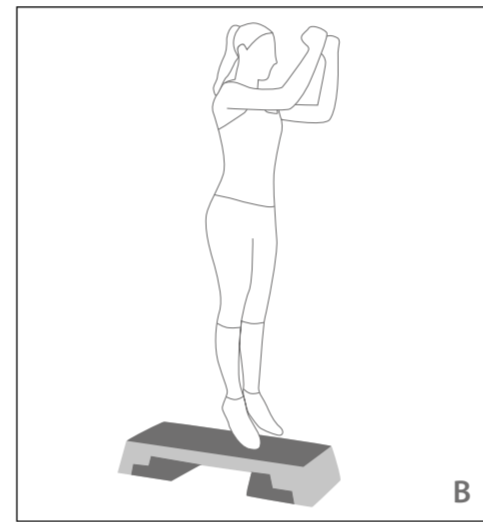
3. Knee Lift

Parallel, hüftbreiter Stand. Mit links diagonal auf den Step steigen. Die linke Fußspitze zeigt in die rechte vordere Ecke des Steps. Gewicht auf das linke Bein verlagern. Das linke Knie leicht beugen. Arme 90° anwinkeln. Den rechten Arm nach vorne, den linken Arm nach hinten ziehen (Bild A). Mit dem ganzen Gewicht nach oben kommen, Oberkörper aufrichten. Rechtes Knie bis Hüfthöhe anheben. Linken Arm nach vorne, rechten Arm nach hinten ziehen (Bild B). Erst mit dem rechten, dann mit dem linken Bein absteigen. Mit dem anderen Bein zur anderen Seite wiederholen. 1 Minute lang.



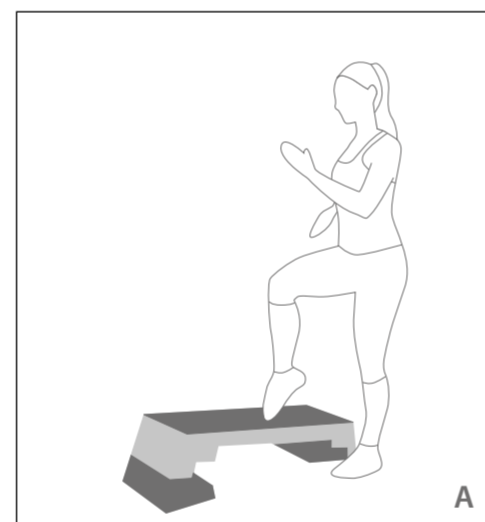
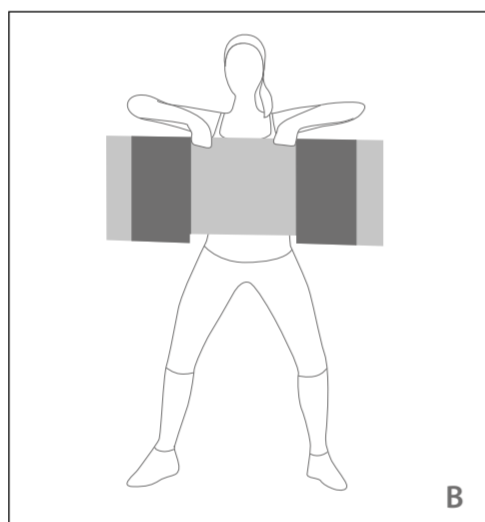
4. Over The Top

Stellen Sie sich seitlich auf die linke Seite neben Ihren Step. Neutraler Stand. Mit rechts auf den Step steigen, Schwung holen (Bild A). Mit rechts abdrücken, über dem Step in die Luft springen (Bild B). Auf dem linken Bein auf dem Step landen und über rechts auf der rechten Seite des Steps absteigen (Bild C + D). Mit der anderen Seite wiederholen. 8 mal rechts/ links im Wechsel, dann 8 mal auf der Stelle joggen, Übung wiederholen. 1 Minute lang.



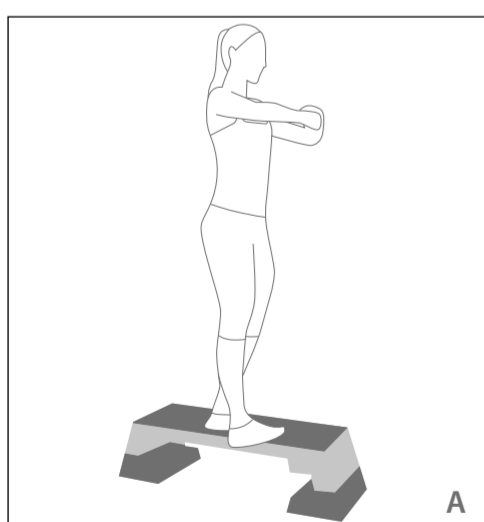
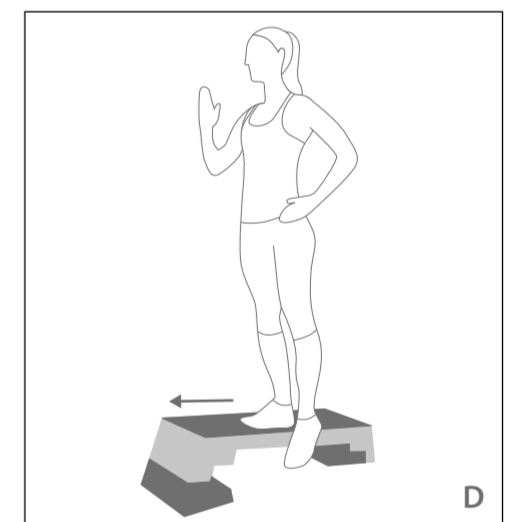
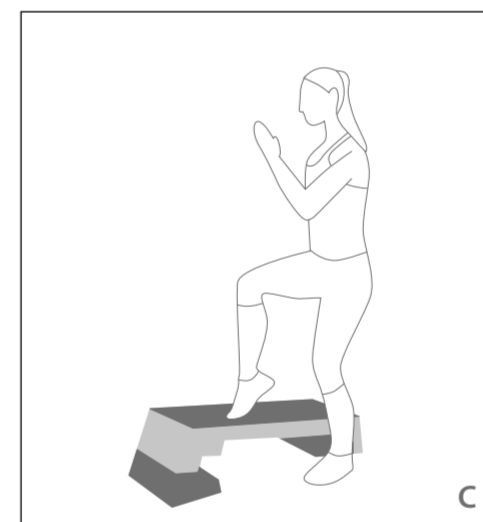
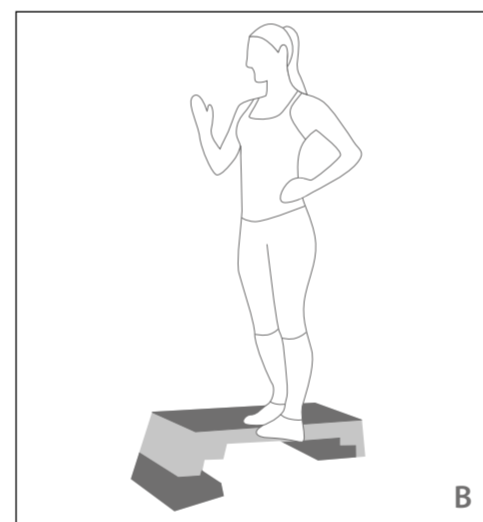
5. Step Lift

Etwas mehr als schulterbreiter Stand, Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Knie leicht gebeugt. Step von oben her schulterbreit greifen, Handflächen zeigen zum Körper. Die Unterseite des Steps zeigt nach vorne. Rücken strecken, Schultern nach hinten unten ziehen (Bild A). Ellenbogen seitlich nach oben ziehen und so den Step anheben. Schultern tief und Handgelenke gerade halten (Bild B). Zurück zu Position A). 15 - 20 Wiederholungen, 2 Sätze.



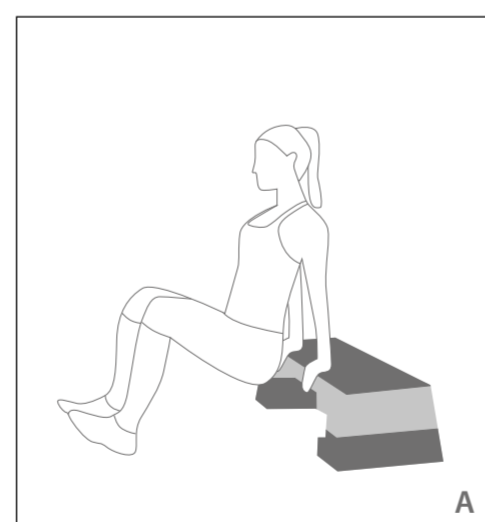
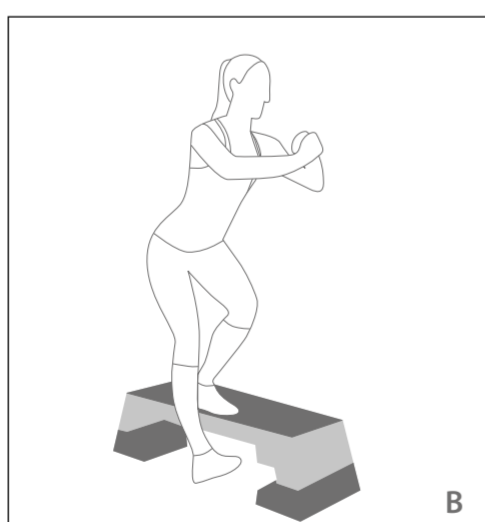
6. Stagers

Bringen Sie Ihren Step in die Incline Position. Stellen Sie sich an das tiefe Ende, links neben den Step. Rechtes Bein anheben und auf den Step steigen (Bild A). Strecken Sie das rechte Bein durch bis beide Füße auf einer Linie sind (Bild B). Dann das linke Bein zum Boden absenken und leicht beugen. Rechten Fuß etwas weiter vorne aufsetzen (Bild C) und wieder das Bein durchstrecken (Bild D). Während dieser Abfolge mit federnden Bewegungen nach vorne Richtung hohes Ende des Steps kommen. Abfolge anschließend rückwärts ausführen. Mit dem selben Bein vom hohen zum tiefen Ende. Seite und Bein wechseln. 1 Minute lang.



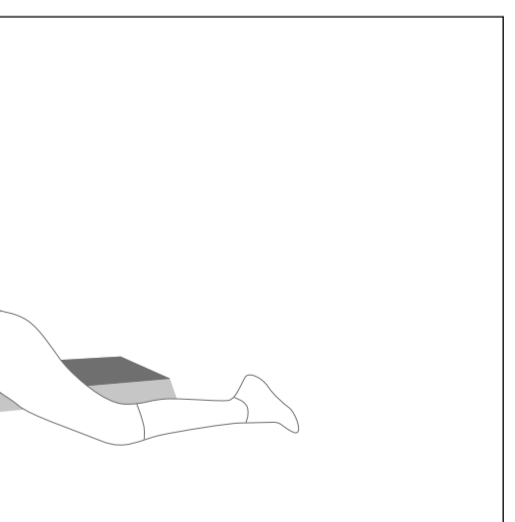
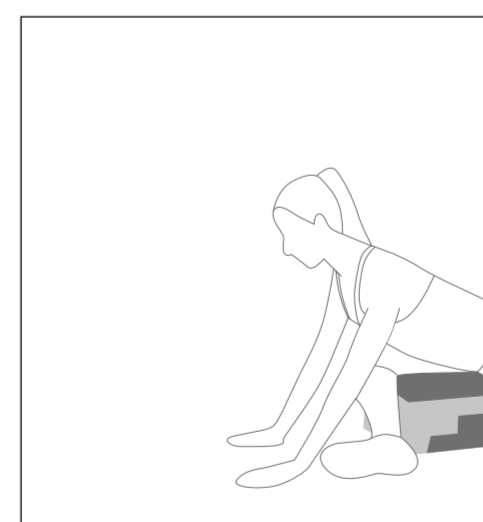
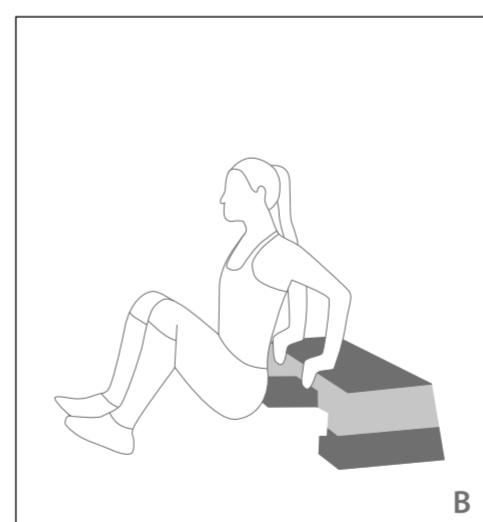
7. Single Leg Squat

Den Step auf Stufe 3 einstellen. Steigen Sie in der Mitte auf den Step und stellen Sie sich so auf das linke Bein, dass das rechte Bein in der Luft schwebt. Die Hände vor der Brust schließen. Das rechte Bein strecken, die Fußspitze anziehen (Bild A). Das linke Bein beugen, das Gesäß absenken. Das rechte Bein etwas nach vorne schieben. So tief gehen wie möglich. (Bild B) Vielleicht können Sie mit der rechten Ferse leicht den Boden berühren. Achten Sie darauf, dass das Becken gerade bleibt. Zurück zur Ausgangsposition. 8 - 12 Wiederholungen, Seite wechseln.



8. Triceps Press

Der Step befindet sich auf Stufe 3. Setzen Sie sich auf den Step. Die Hände neben dem Becken abstützen. Fingerspitzen zeigen nach vorne. Beine aufstellen. Das Gesäß anheben. Aus der Schulter herausdrücken. (Bild A) Beugen Sie die Arme und drücken Sie die Ellenbogen zueinander, so dass diese nicht nach außen kippen (Arme parallel halten). Schultern nach hinten unten ziehen. (Bild B) Die Arme wieder strecken. Gesäß und Rücken während der Übung möglichst nah am Step halten. 8 - 12 Wiederholungen, 2 Sätze.



9. Hip Stretch

Step auf die gewünschte Stufe bringen. Je niedriger die Stufe, umso intensiver. Setzen Sie sich auf den Step, Blick in Richtung kurzes Ende. Winkeln Sie Ihr rechtes Bein an und lassen Sie das Knie nach außen kippen. Fußspitze anziehen. Rutschen Sie an die rechte Kante des Steps und haken Sie das rechte Bein an der rechten vorderen Ecke des Steps ein, so dass der rechte Unterschenkel am kurzen Ende des Steps aufliegt. Das linke Bein seitlich nach hinten schieben. Nun die linke Beckenseite nach vorne drehen und den Oberkörper nach vorne neigen. Strecken Sie die Arme nach vorne Richtung Boden und stützen Sie sich am Step oder am Boden ab. Dehnung im Gesäß spüren und Spannung loslassen. Gleichmäßig atmen. 30 Sekunden. Seite wechseln.