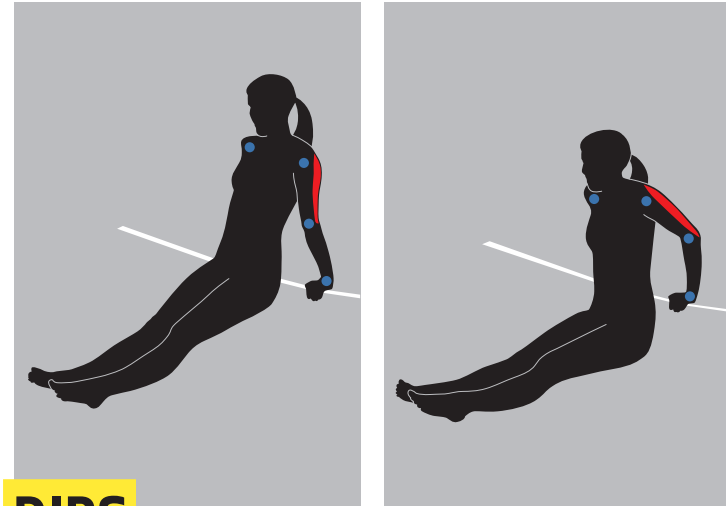


# GANZKÖRPERWORKOUT

## SLACKRACK FITNESS EDITION



### » ARME



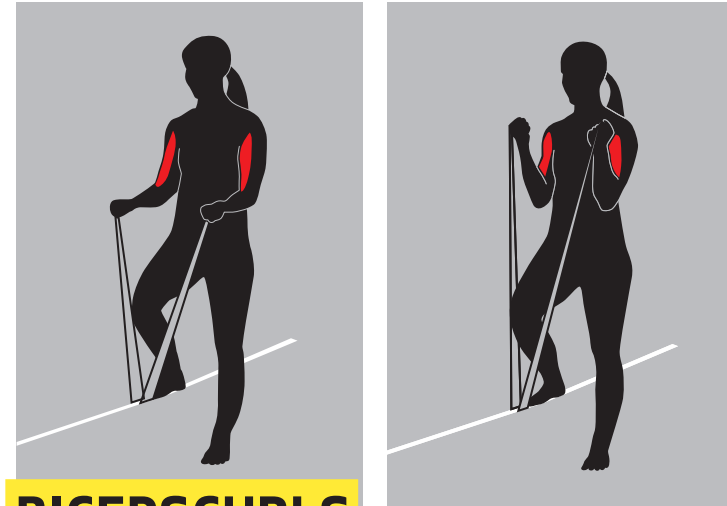
#### DIPS

**Ausgangsstellung:** Hände stützen rücklings auf der Line, Beine sind gestreckt mit Fersenkontakt zum Boden, das Gesäß ist nah an der Slackline

**Übung:** Ellbogen beugen, Gesäß Richtung Boden absenken und wieder heben

**Variation:** Je mehr die Beine im Kniegelenk gebeugt sind, desto einfacher

⚡ ●●○ ○●● ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○



#### BICEPSCURLS

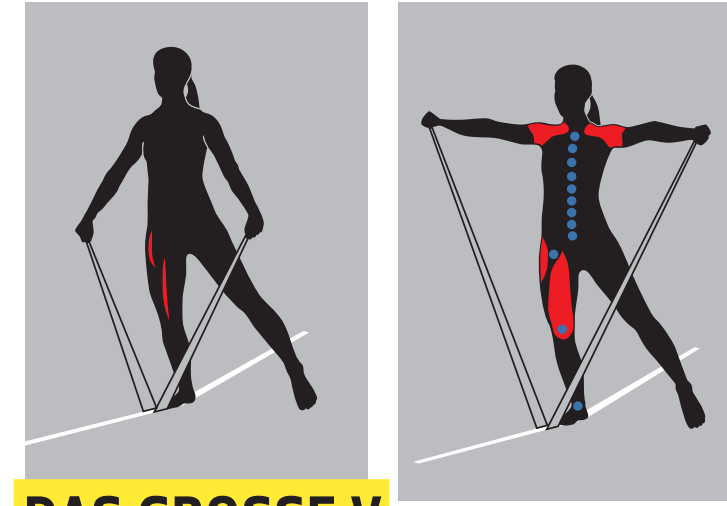
Stretchband in der Mitte um die Slackline wickeln

**Ausgangsstellung:** Einbeinstand auf der Slackline, Hände greifen die Enden des Bandes, Handflächen zeigen nach oben

**Übung:** Die Ellbogen gegen den Widerstand des Bandes beugen und strecken

**Variation:** Zur Stabilisation ein Bein auf dem Boden absetzen

⚡ ●●○ ○●● ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○



#### DAS GROSSE V

Stretchband in der Mitte um die Slackline wickeln

**Ausgangsstellung:** Einbeinstand auf der Slackline (Höhe des Stretchbandes), Knie leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht, Hände greifen die Enden des Stretchbandes, Daumen zeigen nach oben

**Übung:** Arme von unten, über außen anheben und wieder senken.

⚡ ●●○ ○●● ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○

### » BAUCH



#### SCHWEBESITZ

**Ausgangsstellung:** Sitz quer auf der Line, Sitzbeinhöcker vor der Line

**Halteübung:** mit geradem Rücken zurücklehnen, angewinkelte Beine anheben und die Balance finden

⚡ ●●○ ○●● ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○



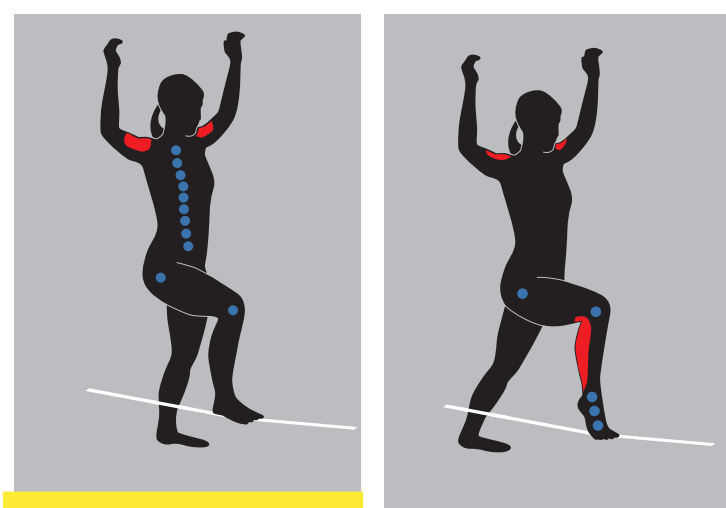
#### UNTERARM LIEGESTÜTZ

**Halteübung:** Unterarmstütz auf der Slackline

**Variation:** Füße etwas zurücksetzen damit die Schulter etwas vor der Slackline ist

⚡ ●●○ ○●● ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○

### » BEINE



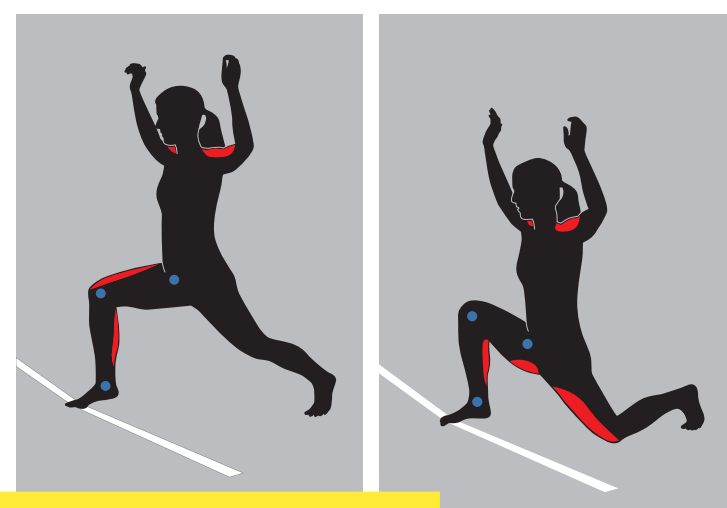
#### WADENHEBER

**Ausgangsstellung:** ein Fuß steht auf dem Boden, der andere in Schrittstellung längs auf der Line, Oberkörper aufrecht, Arme hoch, Blick nach vorne

**Übung:** Gewichtsverlagerung auf die Slackline, die Ferse heben und wieder senken.

**Variation:** Beinwechsel

⚡ ●●○ ○●● ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○



#### AUSFALLSCHRITT

**Ausgangsstellung:** Vorderen Fuß quer auf die Slackline im Ausfallschritt stellen. Das Knie befindet sich während der gesamten Übung über dem Fuß. Oberkörper aufrecht, Arme hoch, Blick nach vorne.

**Übung:** Hinteres Knie fast bis zum Boden schieben und wieder strecken.

⚡ ●●○ ○●● ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○



#### SQUATS

**Ausgangsstellung:** Hüftbreiter Fersenstand quer auf der Slackline.

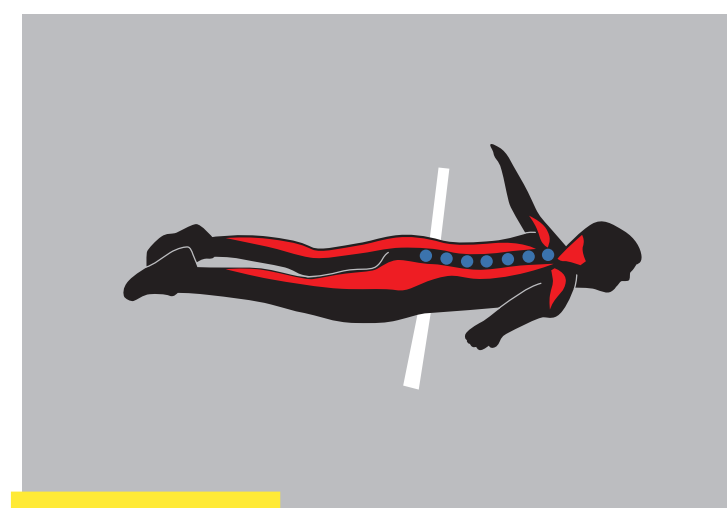
**Übung:** In den Kniegelenken bis 90° beugen, dabei Gesäß nach hinten schieben und wieder strecken.

**Hinweis:** Knie bewegen sich nicht über Fußspitzen hinweg

**Variation:** Hilfestellung oder zusätzliche Hilfsmittel wie Gymnastikstab nutzen, um Balance zu halten.

⚡ ●●○ ○●● ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○

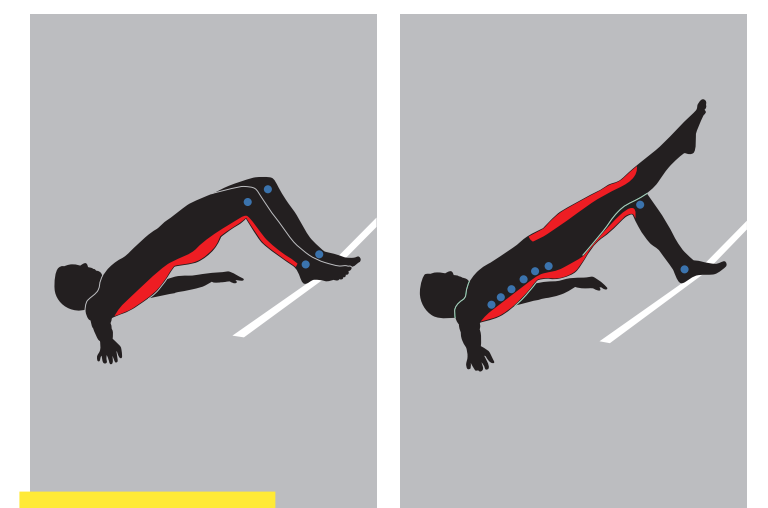
### » RÜCKEN



#### PLANKING

**Halteübung:** Körper liegt mit dem Becken quer über der Slackline. Körperspannung aufbauen bis Körper eine Waagrechte bildet

⚡ ●●○ ○●● ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○



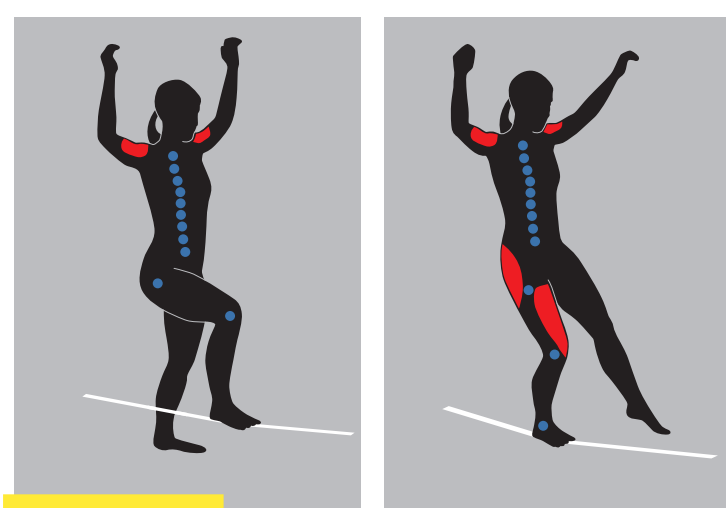
#### BRIDGING

**Ausgangsstellung:** Oberer Rücken liegt auf dem Boden, die Füße sind auf der Slackline aufgestellt. Becken anheben, sodass Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Kniegelenke sind 90° gebeugt.

**Übung:** Beine abwechselnd in Verlängerung des Rumpfes nach oben strecken und wieder absenken

⚡ ●●○ ○●● ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○

### » STABILISATIONSÜBUNGEN



#### STEP UP

**Ausgangsstellung:** ein Fuß steht auf dem Boden, der andere in Schrittstellung längs auf der Line, Oberkörper aufrecht, Arme hoch, Blick nach vorne.

**Übung:** Gewichtsverlagerung: Einbeiniges Hochdrücken auf die Slackline, Körpermitte ausbalancieren, anschließend Bein wieder auf dem Boden absetzen.

**Variation:** Beinwechsel

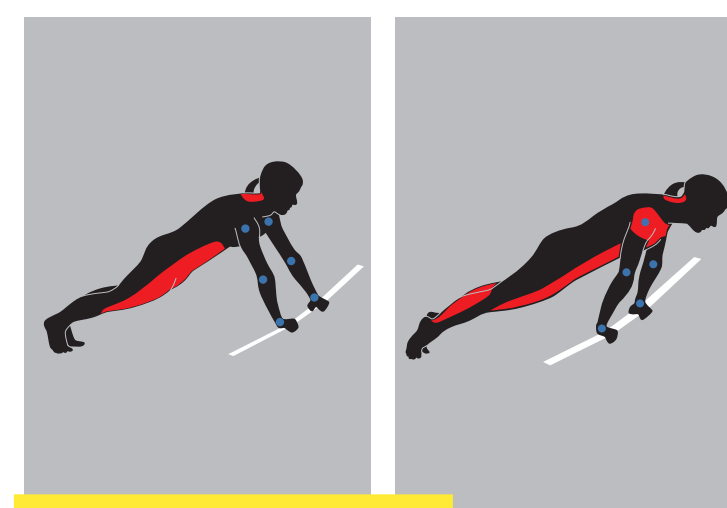
⚡ ●●○ ○●● ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○



#### HOHER HOCKSTÜTZ

**Halteübung:** Sitz quer auf der Slackline, die Hände greifen die Slackline und stützen den Körper in einer gehockten Position nach oben

⚡ ●●○ ○●● ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○

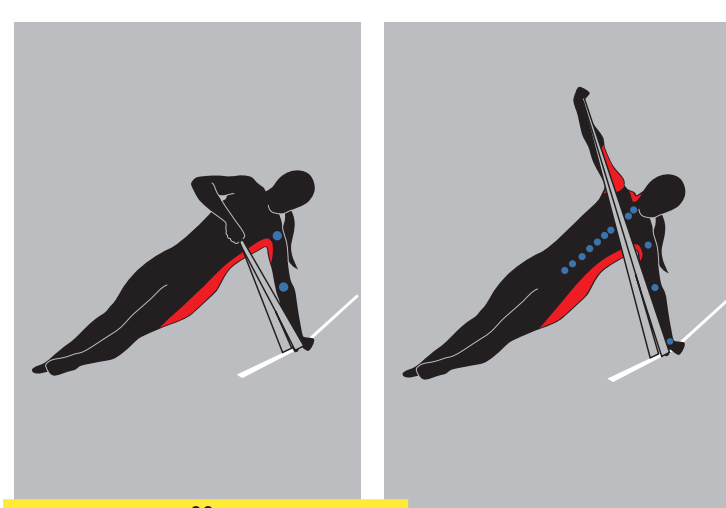


#### SCHAUKELSTUHL

Liegestützposition (siehe Liegestütz)

**Übung:** Sich mit den Zehenballen abdrücken und die Schultern über die Stützstelle Hände hinaus bringen

⚡ ●●○ ○●● ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○



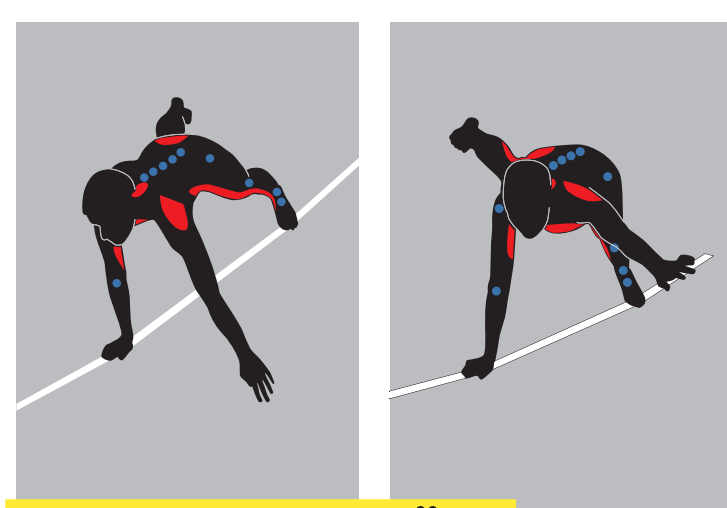
#### SEITSTÜTZ ZUG

Stretchband in der Mitte um die Slackline wickeln

**Ausgangsstellung:** Seitlicher Einarmstütz, mit freier Hand ein Ende des Stretchbandes auf Brusthöhe greifen (Stretchband verläuft vor dem Körper)

**Übung:** Arm mit Stretchband strecken bis Körper ein „T“ bildet und wieder zurück. Rumpf muss stabilisieren

⚡ ●●○ ○●● ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○

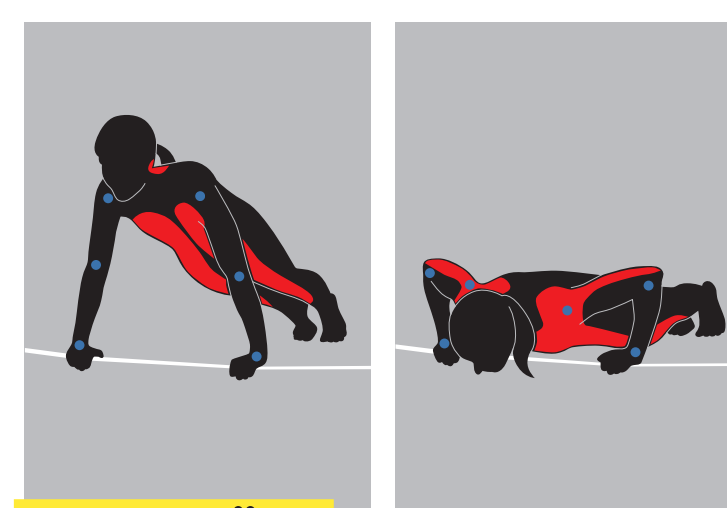


#### DIAGONALER STÜTZ

**Halteübung:** Eine Hand greift die Slackline. Der gegenüberliegende Fuß stützt auf der Slackline. Die „freien“ Gliedmaßen heben und balancieren.

**Variation:** Unterschenkel auf der Slackline ablegen

⚡ ●●○ ○●● ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○



#### LIEGESTÜTZ

**Ausgangsstellung:** Liegestützposition - Hände greifen schulterbreit die Slackline, Schultern befinden sich über der Line, Fußspitzen sind aufgestellt, Körper bildet eine gerade Linie.

**Übung:** Ellbogen beugen und wieder strecken

**Variation:** Einfacher - Knie berühren den Boden. Schwieriger - Hände greifen breiter

⚡ ●●○ ○●● ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○ ○●○

⚡ KRAFT

⚡ KOORDINATION

○●○ LEICHT

●●● SCHWER

**Statische Übungen:**  
15 - 30 Sekunden

**Dynamische Übungen:**  
8 - 15 Wiederholungen

Die folgenden Übungen wurden mit „Medical Slackline Concept“ und Elisabeth Schulte / B.A. Sportscientist entwickelt

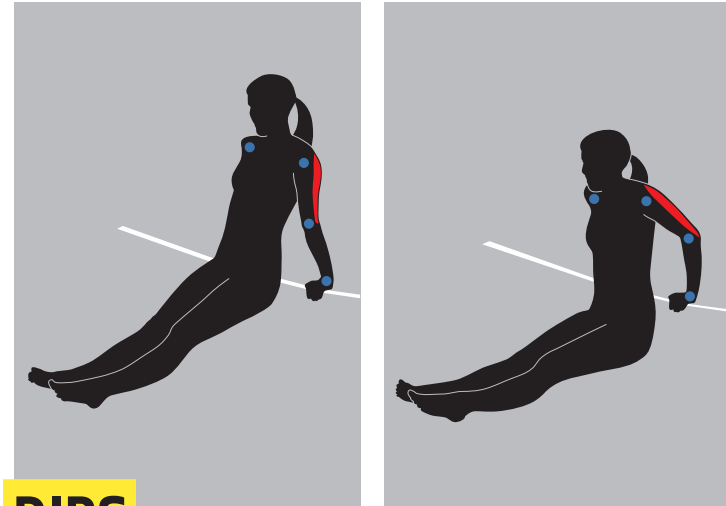


# COMPLETE BODY WORKOUT

## SLACKRACK FITNESS EDITION



### » ARMS

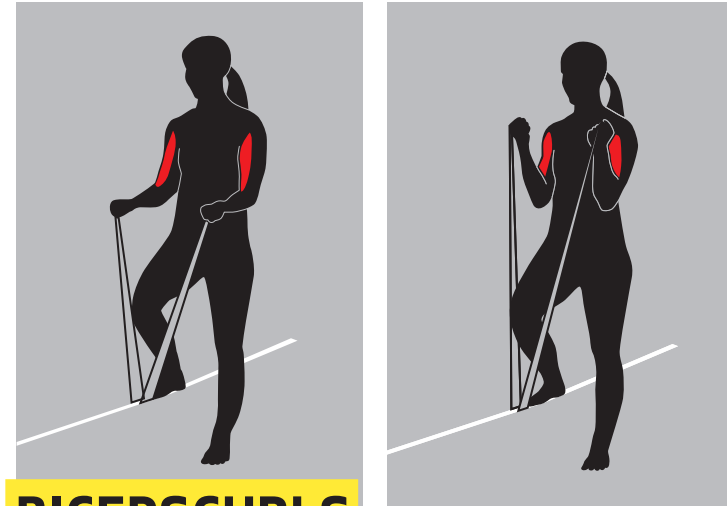


#### DIPS

**Starting position:** Rest hands backwards on the Line, legs stretched out with calf muscles touching the floor; buttocks are near to the Slackline.

**Exercise:** Bend at the elbow, lower buttocks towards the floor and then raise again

Strength: 4 red circles, Coordination: 2 blue circles, Difficulty: 2 black circles



#### BICEPSCURLS

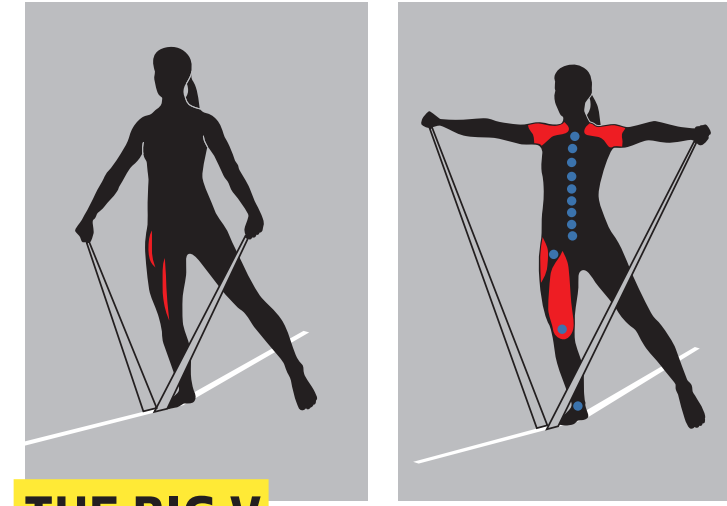
Wind the Stretchband twice around the Slackline

**Starting position:** Stand on one leg, hands grab the end of the band, palms of the hands turned upwards.

**Exercise:** Bend and stretch the elbows against the resistance of the band

**Variation:** Place one leg on the floor in order to stabilise

Strength: 4 red circles, Coordination: 2 blue circles, Difficulty: 2 black circles



#### THE BIG V

Wind the Stretchband twice around the Slackline in the middle

**Starting position:** Stand on one leg on the Slackline (height of the Stretchband), knees slightly bent, upper body upright, hands grab the end of the Stretchband, thumbs directed upwards

**Exercise:** Arms from below, raise from outside and lower again.

Strength: 4 red circles, Coordination: 2 blue circles, Difficulty: 2 black circles

### » ABDOMEN



#### FLOATING SEAT

**Starting position:** Sit across the Line, buttocks in front of Line

**Static exercise:** Lie backwards with a straight back, lift legs at an angle and find your balance

Strength: 4 red circles, Coordination: 2 blue circles, Difficulty: 2 black circles



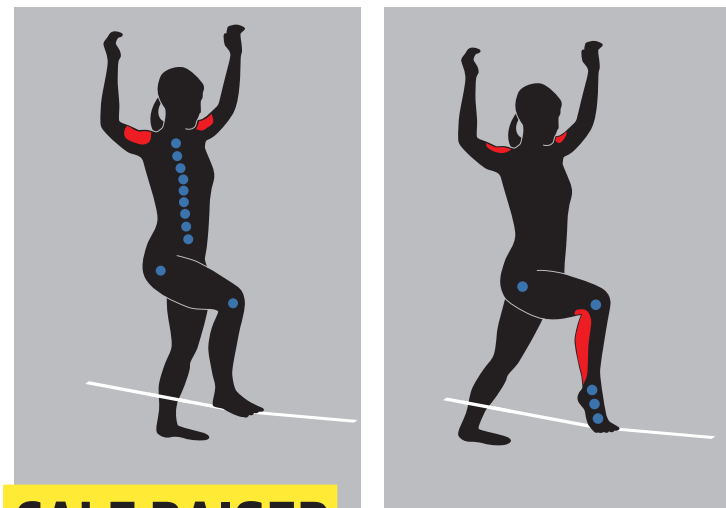
#### FOREARM PRESS-UP

**Static exercise:** Rest forearms on the Slackline

**Variation:** Place the feet back slightly so that the shoulders are just in front of the Slackline

Strength: 4 red circles, Coordination: 2 blue circles, Difficulty: 2 black circles

### » LEGS



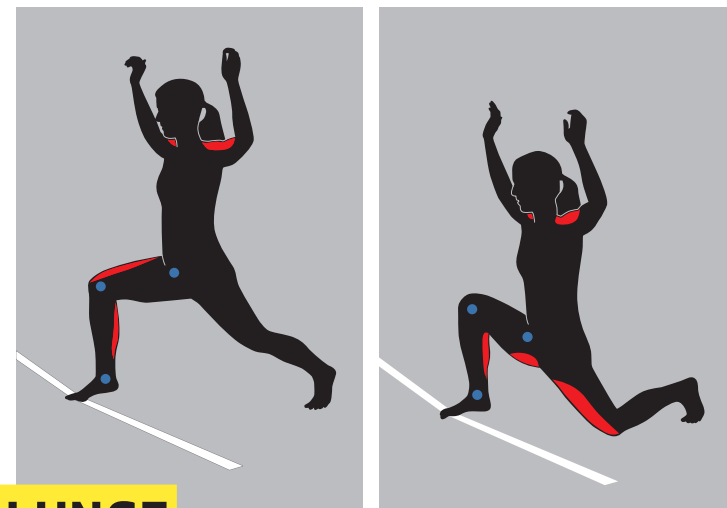
#### CALF RAISER

**Starting position:** One foot stays on the ground, the other in step formation along the Line, upper body upright, arms raised, eyes straight ahead.

**Exercise:** Shift weight to the Slackline, raise the heel and lower it again

**Variation:** Leg change

Strength: 4 red circles, Coordination: 2 blue circles, Difficulty: 2 black circles



#### LUNGE

**Starting position:** Place the front foot across the Slackline in a lunge position. The knee remains over the foot for the entire exercise. Upper body upright, arms raised, eyes straight ahead

**Exercise:** Slide the back knee almost to the floor and then stretch again

Strength: 4 red circles, Coordination: 2 blue circles, Difficulty: 2 black circles



#### SQUATS

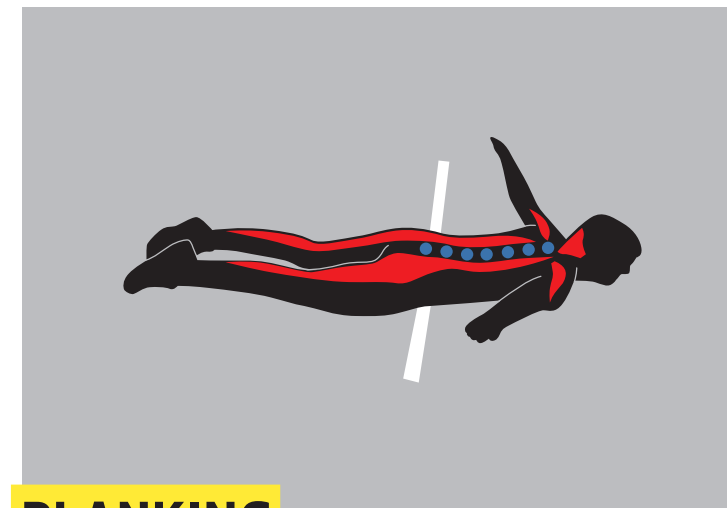
**Starting position:** Stand with heels at a hips breadth across the Slackline

**Exercise:** Bend at the knee up to 90° while sliding the buttocks backwards and then stretching again Note: Knees do not move beyond the tips of the feet

**Variation:** Use support and additional help resources such as gymnastic stick in order to keep your balance

Strength: 4 red circles, Coordination: 2 blue circles, Difficulty: 2 black circles

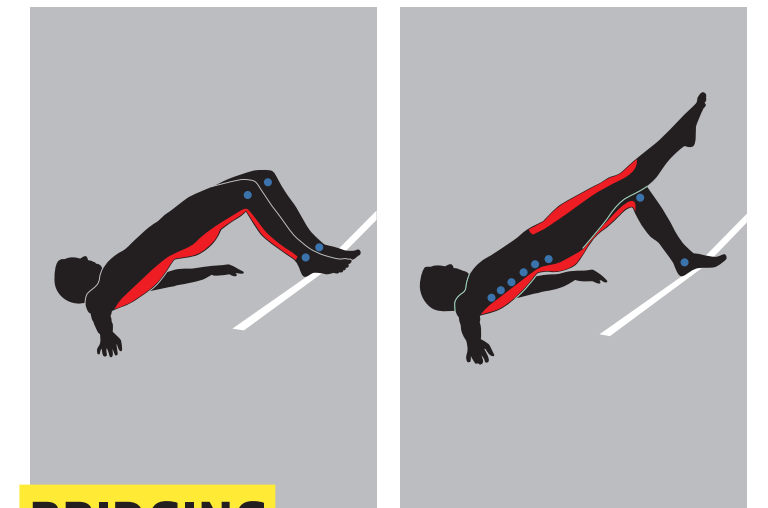
### » BACK



#### PLANKING

**Static exercise:** Body is lying with the pelvis across the Slackline. Increase tension in the body until the body is horizontal

Strength: 4 red circles, Coordination: 2 blue circles, Difficulty: 2 black circles



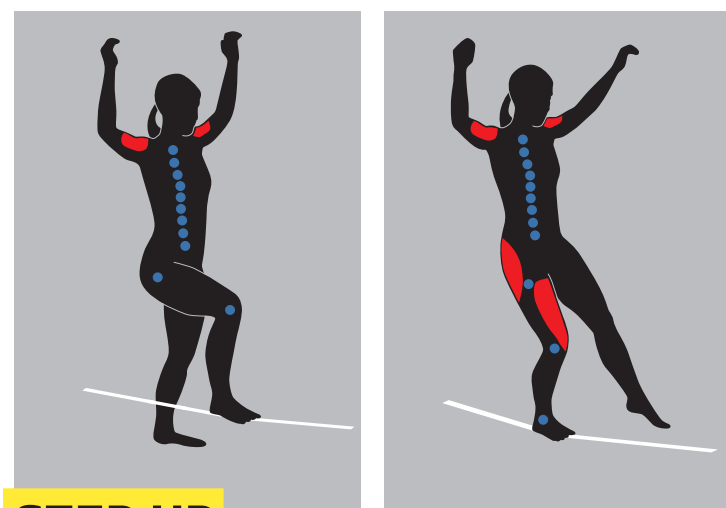
#### BRIDGING

**Starting position:** Upper back is lying on the floor, the feet are placed on the Slackline. Raise the pelvis so that the thighs and upper body form a line. Knee joint is bent to 90°.

**Exercise:** Stretch the legs upwards and then lower again in an extension of the body.

Strength: 4 red circles, Coordination: 2 blue circles, Difficulty: 2 black circles

### » STABILISATION EXERCISES



#### STEP UP

**Starting position:** One foot stays on the ground, the other in step formation along the Line, upper body upright, arms raised, eyes straight ahead.

**Exercise:** Shift weight - One-legged raise on the Slackline, balance the middle of the body, finally place the leg back on the floor

**Variation:** Leg change

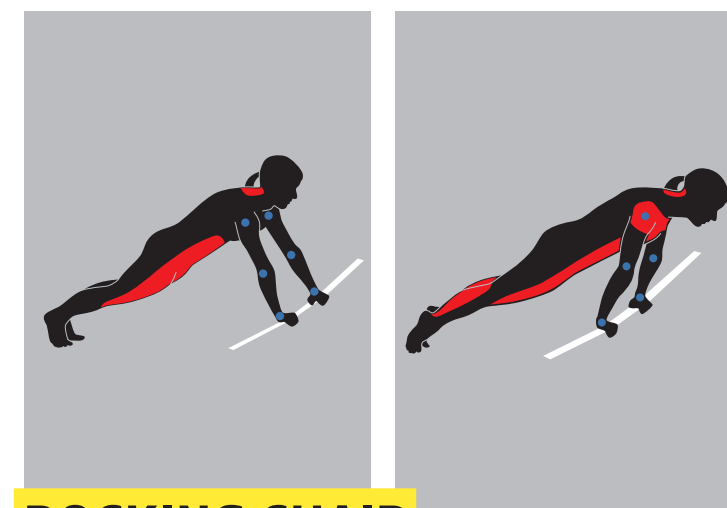
Strength: 4 red circles, Coordination: 2 blue circles, Difficulty: 2 black circles



#### HIGH SQUAT PLANK

**Static exercise:** Sit across the Slackline, the hands grab the Slackline and support the body in an upward squatting position

Strength: 4 red circles, Coordination: 2 blue circles, Difficulty: 2 black circles

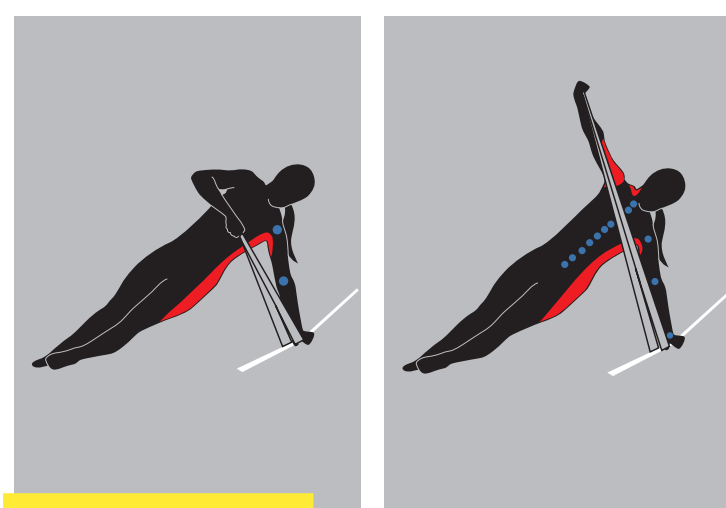


#### ROCKING CHAIR

Press-up position (see press-up)

**Exercise:** Push up with the balls of your toes and bring the shoulders out over the supporting hands

Strength: 4 red circles, Coordination: 2 blue circles, Difficulty: 2 black circles



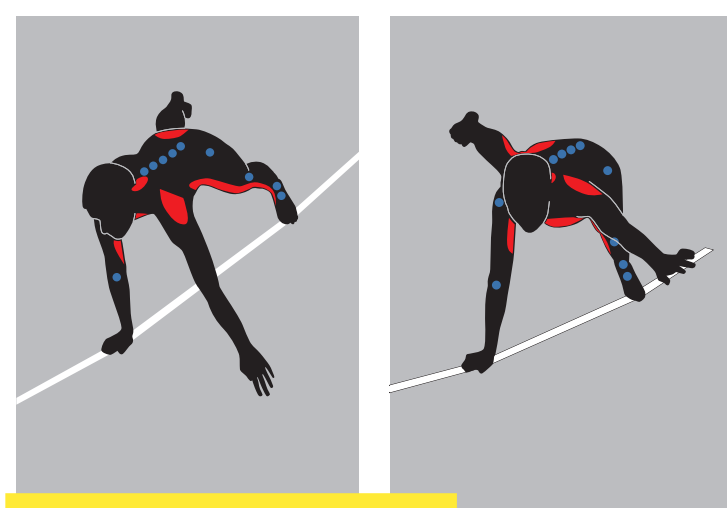
#### SIDE PLANK

Wind the Stretchband twice around the Slackline in the middle

**Starting position:** One-armed side plank, grab the end of the Stretchband with the free hand, the Stretchband is placed in front of the body

**Exercise:** Stretch the arm with Stretchband until the body forms a „T“, and then back again. Body must stabilise

Strength: 4 red circles, Coordination: 2 blue circles, Difficulty: 2 black circles

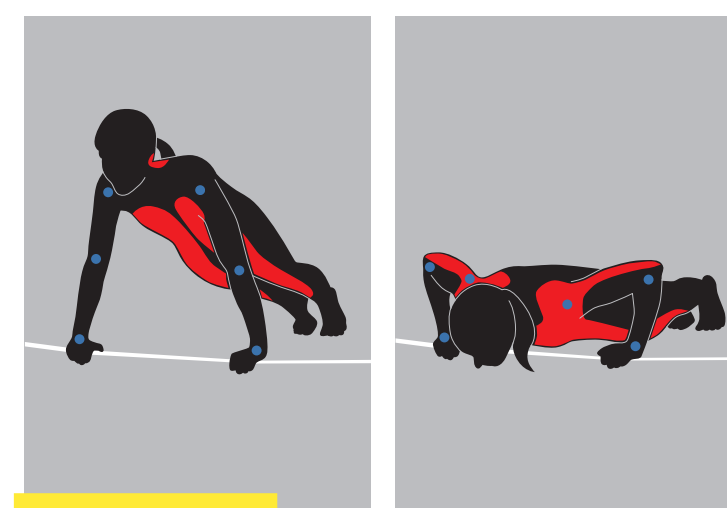


#### DIAGONAL PLANK

**Static exercise:** One hand grabs the Slackline. The opposite foot stands on the Slackline. The „free“ limbs raise up and balance.

**Variation:** Lie the lower leg on the Slackline

Strength: 4 red circles, Coordination: 2 blue circles, Difficulty: 2 black circles



#### PRESS-UP

**Starting position:** Press-up position - Hands grab the Slackline at a shoulders' breadth, shoulders are positioned above the Line, toes are pointing up, the body forms a straight line

**Exercise:** Bend the elbows and stretch again

**Variation:** Simpler - Knees touch the ground Harder - Hands grip wider

Strength: 4 red circles, Coordination: 2 blue circles, Difficulty: 2 black circles

STRENGTH

COORDINATION

EASY

DIFFICULT

---

**Static exercises:**  
15 - 30 seconds

**Dynamic exercises:**  
8 - 15 repetitions

---

The following exercises were developed with „Medical Slackline Concept“ and Elisabeth Schulte / B.A. Sports Scientist