



### PENDEL / CARDIOTRAINING

AUSGANGSPOSITION EINE FUSSLÄNGE VOM TRENDY MEIA ENTFERNT STEHEN. ÜBUNG EINBEINIG IN DIE MITTE DES TRENDY MEIA HÜPFEN UND DAS ANDERE BEIN ZUR SEITE PENDELN. DANN WIEDER ZURÜCK AUF DEN BODEN. MIT DEM ANDEREN BEIN WIEDERHOLEN. SCHWIERIGER JEWEILS DREI MAL PRO BEIN IN DIE MITTE DES TRENDY MEIA HÜPFEN UND DAS ANDERE BEIN ZUR SEITE PENDELN LASSEN.



### KNIE HOCH / CARDIOTRAINING

AUSGANGSPOSITION EINE FUSSLÄNGE VOM TRENDY MEIA ENTFERNT STEHEN. ÜBUNG EINBEINIG IN DIE MITTE DES TRENDY MEIA HÜPFEN, WÄHREND DAS ANDERE BEIN RECHTWINKLIG ZUM BAUCH GEZOGEN WIRD. DANN WIEDER ZURÜCK AUF DEN BODEN. MIT DEM ANDEREN BEIN WIEDERHOLEN. SCHWIERIGER JEWEILS DREI MAL PRO BEIN IN DIE MITTE DES TRENDY MEIA HÜPFEN. DANN WIEDER ZURÜCK ZUM BODEN.



### HOCKSPRÜNGE / CARDIOTRAINING

AUSGANGSPOSITION EIN BEIN MITTIG AUF DEM TRENDY MEIA PLATZIEREN, HÜFTBREITER STAND. DAS ANDERE BEIN MIT DRUCK AUF DIE FERSE AUF DEN BODEN. BEIDE FUSSSPITZEN ZEIGEN NACH VORNE. ÜBUNG DAS BEIN AUF DEM TRENDY MEIA WECHSELN, KNIE BEUGEN UND NACH OBEN ABDRÜCKEN. ÜBER DEM TRENDY MEIA HÜPFEN. DIE ÜBUNG AUF DER ANDEREN SEITE WIEDERHOLEN. SCHWIERIGER BEIDE ARME ÜBER DEM KOPF UND WÄHREND DER KNIEBEUGE BEIDE ELLBOGEN SEITLICH TIEF ZIEHEN (EVTL. MIT GEWICHTEN).



### AUSFALLSCHRITTE / CARDIOTRAINING

AUSGANGSPOSITION EIN BEIN MITTIG AUF DEM TRENDY MEIA PLATZIEREN UND DAS KÖRPERGEWICHT AUF DIE FERSE DIESES BEINS VERLAGERN. ANDERES BEIN AUF DER FUSSSPITZE STEHEND AM BODEN. ÜBUNG ABWECHSELND MIT DEM RECHTEN UND LINKEN BEIN AUF DEN TRENDY MEIA HÜPFEN.



### BERGSTEIGERTRAINING / CARDIOTRAINING

AUSGANGSPOSITION EINE FUSSLÄNGE VOM TRENDY MEIA ENTFERNT STEHEN. ÜBUNG MITTIG MIT EINEM BEIN AUF DEN TRENDY MEIA HÜPFEN. DABEI DAS ANDERE KNIE IM RECHTEN WINKEL ZUM BAUCH ZIEHEN. WECHSELE DAS STANDBEIN. DANACH BEIDE HÄNDE SCHULTERBREIT AUF DEN TRENDY MEIA LEGEN UND BEIDE BEINE NACHEINANDER DURCHSTRECKEN.



### BALANCE / BEINE

AUSGANGSPOSITION UNTER ZUHLIFENAHME EINES STÜTZENDEN GEGENSTANDS AUF DER RÜCKSEITE DES TRENDY MEIA MITTIG EINEN FUSS SETZEN, GLEICH DARAUf HÜFTBREIT DEN ANDEREN FUSS DARAUf PLATZIEREN UND DAS GEWICHT AUSBALANCIEREN. ÜBUNG KNIE MEHRMALS BEUGEN, GEWICHT BLEIBT AUF DEN FERSEN.



### BECKENHEBEN

AUSGANGSPOSITION IN RÜCKENLAGE BEIDE FERSEN HÜFTBREIT AUF DEN TRENDY MEIA PLATZIEREN. ÜBUNG BECKEN HEBEN UND BIS KURZ ÜBER DEM BODEN ABSENKEN. SCHWIERIGER BEI DER ÜBUNG EIN BEIN NACH OBEN STRECKEN.



### SCHULTER

AUSGANGSPOSITION DEN TRENDY MEIA UMDREHEN. MIT BEIDEN HÄNDEN DIE SEITLICHEN GRIFFE FASSEN UND DANN DIE BEINE AUSSTRECKEN, SODASS DER KÖRPER EINE GERADE LINIE BILDET. ÜBUNG ABWECHSELND DIE RECHTE UND DIE LINKE HAND ZUM BODEN DRÜCKEN.



### GERADE BAUCHMUSKULATUR

AUSGANGSPOSITION AUS DEM KNIESTAND ELLBOGEN MITTIG AUF DEM TRENDY MEIA AUFSTÜTZEN. ÜBUNG KNIE VOM BODEN ENTFERNEN. BAUCH ANSPANNEN. DER KÖRPER SOLL EINE GERADE LINIE BILDEN. EIN PAAR SEKUNDEN HALTEN, DANN EINE KURZE PAUSE UND NOCHMALS WIEDERHOLEN.



### OBERE RÜCKENMUSKULATUR

AUSGANGSPOSITION AUF DEM TRENDY MEIA LIEGEN, WÄHREND BEIDE FUSSSPITZEN DEN BODEN BERÜHREN. OBERKÖRPER ANHEBEN UND SPANNUNG HALTEN. ÜBUNG BEIDE ARME STRECKEN UND ELLBOGEN LANGSAM IN RICHTUNG PO ZIEHEN UND WIEDER STRECKEN.



### UNTERER BAUCH

AUSGANGSPOSITION RÜCKENLAGE AUF DEM TRENDY MEIA, HÄNDE HINTER DEN KOPF, FÜSSE VOM BODEN NEHMEN UND AUSBALANCIEREN. EIN KNIE ÜBER DER HÜFTE ANWINKELN. ÜBUNG ABWECHSELND EIN BEIN STRECKEN UND DABEI DEN OBERKÖRPER STABIL HALTEN. SCHWIERIGER JEWEILS DIAGONAL DEN ARM ÜBER DEN KOPF STRECKEN.



### BRUSTMUSKULATUR

AUSGANGSPOSITION DEN TRENDY MEIA UMDREHEN. MIT BEIDEN HÄNDEN DIE SEITLICHEN GRIFFE FASSEN UND DANN DIE BEINE AUSSTRECKEN, SODASS DER KÖRPER EINE GERADE LINIE BILDET. ÜBUNG ARME ANWINKELN UND OBERKÖRPER ZUM BODEN DES TRENDY MEIA ABSENKEN. DANACH ARME WIEDER STRECKEN.



### SEITLICHE BAUCHMUSKULATUR

AUSGANGSPOSITION ELLBOGEN UNTER DEM SCHULTERGELENK IN DIE MITTE DES TRENDY MEIA AUFSTÜTZEN, BEINE STRECKEN (KNIEND BEI SCHULTERPROBLEMEN) UND HÜFTE VORSICHTIG VOM BODEN NEHMEN. DEN KÖRPER IN EINE GERADE LINIE BRINGEN. ÜBUNG HÜFTE HEBEN UND SENKEN IM WECHSEL. SCHWIERIGER: OBEREN ARM UND OBERES BEIN VOM KÖRPER ABSPREIZEN.



TRENDY SPORT GMBH & Co. KG  
AM ERBERSLOHE 15-17  
D-91 154 ROTH-ECKERSMÜHLEN

FON +49 9171 9756-30  
FAX +49 9171 9756-35

INFO@TRENDY-SPORT.COM  
WWW.TRENDY-SPORT.EU

MAX. BELASTBARKEIT  
MAX. CARRYING CAPACITY  
**300 KG**

