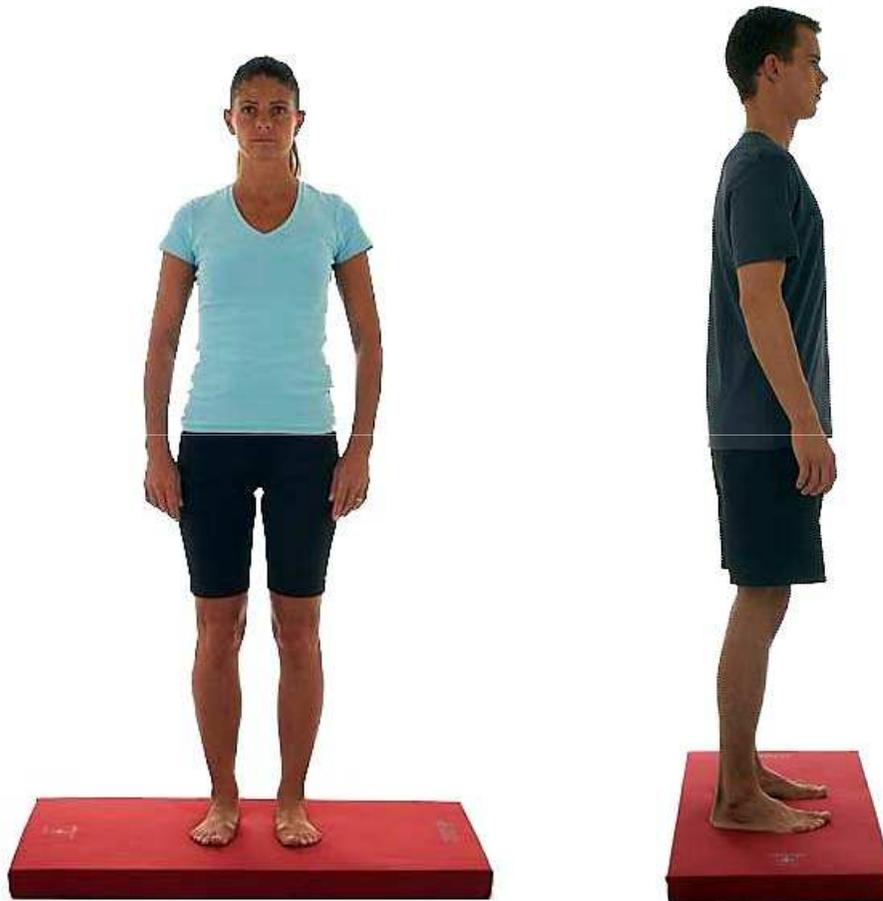


# Grundstellung für alle Übungen



## kybun Präsentation - Schulung – Training

Thomas Müller  
kybun Headcoach - Vertrieb Deutschland

kyBoot Shop Zwickau  
Zentrum für schmerzfreie Bewegung im Alltag  
Leipziger Straße 20  
08056 Zwickau

Tel.: +49 37528668800

Fax: +49 3752866879

Mobil: +49 1795215781

E-Mail: [info@wunderbares-air-gefuehl.eu](mailto:info@wunderbares-air-gefuehl.eu)

Web: <http://www.wunderbares-air-gefuehl.eu>

# Auf- und abwärts federn



Grundstellung

Aufwärts

Abwärts

Auf- und Abwärts

Auf der Stelle bei geraden/gestreckten Beinen leichte Auf- und Abwärtsbewegungen. Dies dient zur Lockerung der Muskulatur zwischen den einzelnen Übungen. Das leichte Federn kann auch mit gleichzeitigen Armbewegung/-kreisen verbunden werden. Bei dieser Übung wird der Blutkreislauf in Schwung gebracht.

# Fußkreisen



Auf der Stelle bei geraden/gestreckten Beinen leichte kreisende Bewegungen im Fußgelenk. Die Belastung wechselt dabei von den Fersen über die Außenseite/Innen-seite der Füße zu den Zehenspitzen und wieder zu den Fersen zurück. 5 mal links herum und 5 mal rechts herum bewegen.

# Zehenstand



Alle Gymnastikübungen, bei denen die Muskelpumpe der Beine betätigt wird, können helfen, Blutgefäßerkrankungen vorzubeugen oder zu verbessern. Eine der besten Übungen ist der Zehenstand. Der kyBouncer mit seiner weichelastischen Struktur und seiner hohen Rückstellkraft eignet sich Ideal für dieses Training. Stellen Sie sich aufrecht hin, heben beide Fersen an und stehen auf den Zehenspitzen.

Gehen Sie so 10 Schritte am Ort auf den Zehenspitzen. Kurze Pause, dann wiederholen.

Im Grunde können Sie diese Übung überall ausführen: beim Zähneputzen, während sie in der Küche Gemüse putzen, vor dem Fernseher oder beim Telefonieren im Büro.

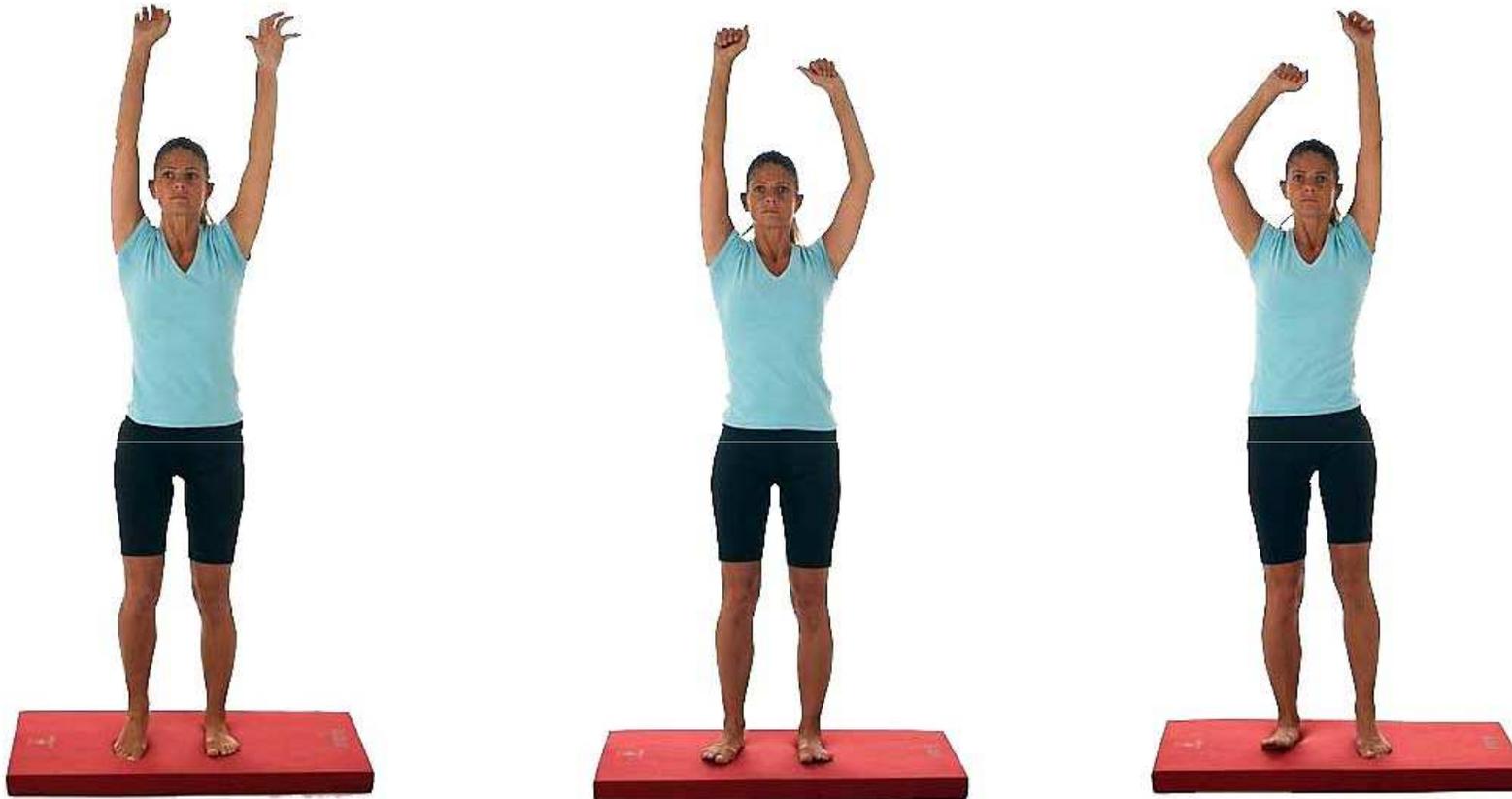


# Fußabrollen



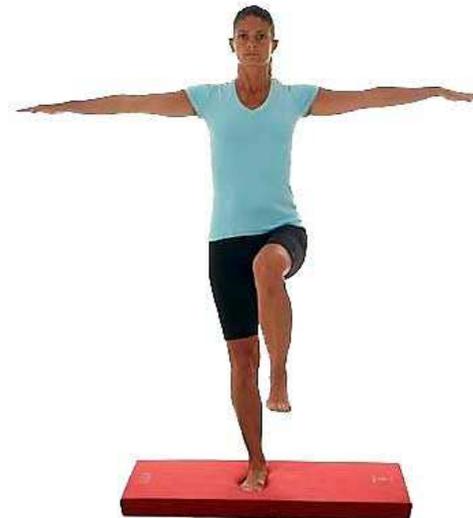
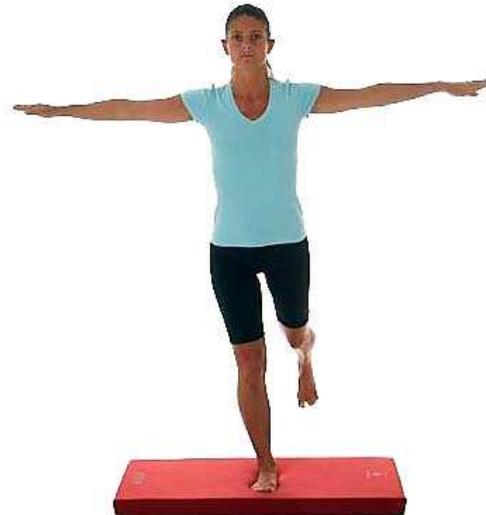
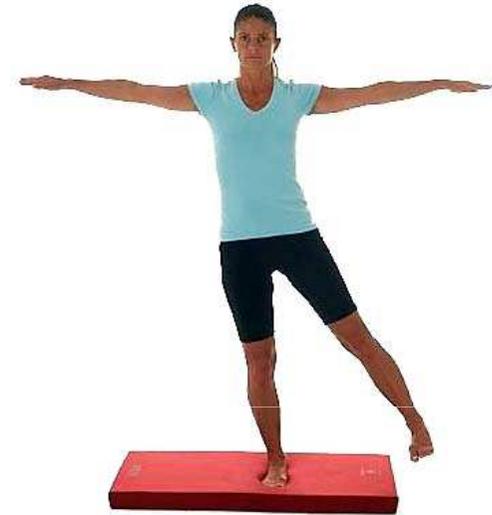
Stellen Sie sich (mit geschlossenen Augen) hüftbreit hin. Die Arme hängen locker neben dem Körper. Gehen Sie nun in den Zehenstand. Auf dem höchsten Punkt halten Sie kurz an. Dann rollen Sie langsam auf die Sohlen ab. Jetzt heben Sie die Vorfüße, soweit es möglich ist. Setzen Sie anschließend die Füße wieder ganz auf, und beginnen Sie von vorn.

# Fersengehen

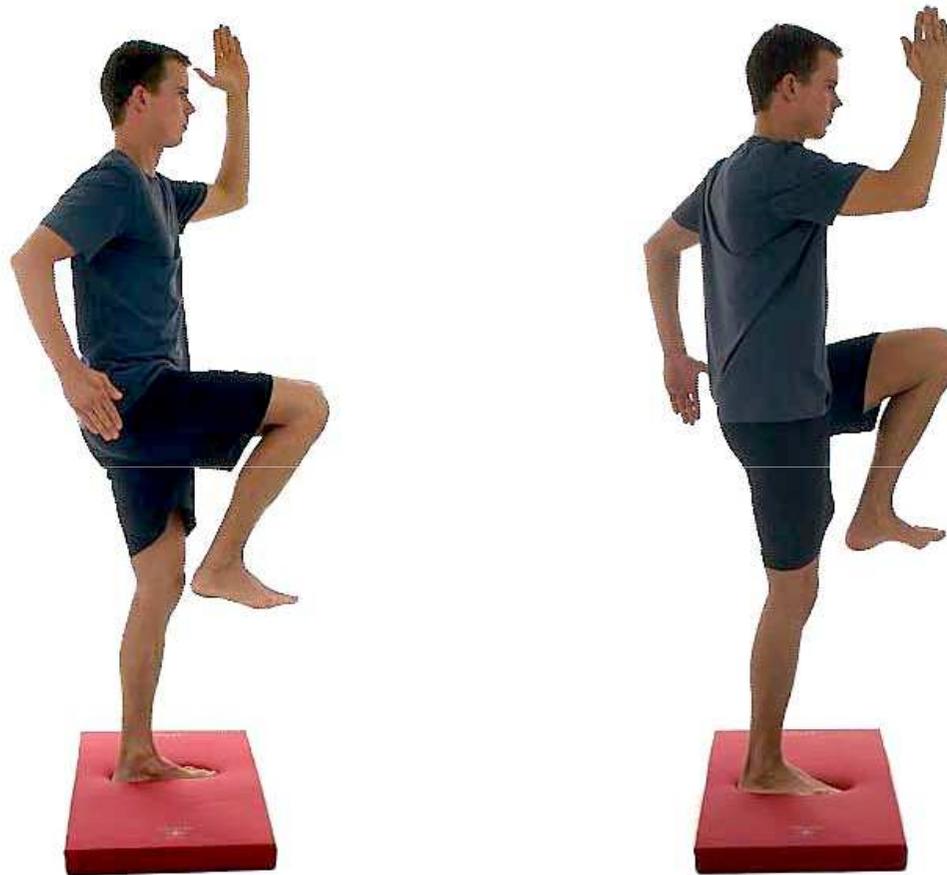


Stellen Sie sich aufrecht hin und drücken am Ort 10 mal die Fersen wechselseitig in den kyBounder. Dabei strecken Sie ebenfalls wechselseitig die Arme in die Höhe. Die Bewegung erfolgt aus der Hüfte nach unten zu den Füßen. Kurze Pause, dann wiederholen.

# Einbeinstand = Kraft und Balance



## Auf der Stelle marschieren



Marschieren Sie 3 mal eine Minute auf der Stelle, ziehen Sie die Oberschenkel dabei bis zur Waagerechten hoch, die Arme schwingen mit. So kommt der Blutkreislauf in Schwung.