

# THE COFFEE CUP

## Übungsanleitung



### FÜR ALLE ÜBUNGEN GILT:

Aktiviere die Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Gesäss, Beckenboden), indem du eine aufrechte Haltung einnimmst und in deiner Vorstellung den Bauchnabel etwas in Richtung Wirbelsäule bewegst.

Der Film zu den Übungen: [www.betriebe.bfu.ch](http://www.betriebe.bfu.ch)

# ÜBUNG 1

## Balancieren im Stehen



Nimm das Tablett von der Wand. Stelle, wie auf der Grafik abgebildet, sechs Becher darauf. Halte das Tablett mit beiden Händen mit angewinkelten Armen und steig auf den BOSU® Balance Trainer. Jetzt gilt es, 20 Sekunden zu stehen, ohne dass du oder die Becher das Gleichgewicht verlieren. Schaffst du die Übung ohne Probleme, schliesse die Augen für weitere 20 Sekunden.

**Wiederhole die Übung bis zu 4 Mal.**

# ÜBUNG 2

## Balancieren im Drehen



Nimm das Tablett von der Wand. Stelle, wie auf der Grafik abgebildet, sechs Becher darauf. Halte das Tablett mit einer Hand im angewinkelten Arm und steig auf den BOSU® Balance Trainer. Drehe dich während

20 Sekunden 1 Mal um die eigene Achse, ohne dass du oder die Becher das Gleichgewicht verlieren.

**Wiederhole die Übung bis zu 4 Mal.**

# ÜBUNG 3

Einbeinig balancieren



Nimm das Tablett von der Wand. Stelle, wie auf der Grafik abgebildet, sechs Becher darauf. Halte das Tablett mit einer Hand im angewinkelten Arm und steig auf den BOSU® Balance Trainer. Stehe 20 Sekunden auf einem Bein, ohne dass du oder die Becher das Gleichgewicht verlieren.

**Wechsle das Bein und wiederhole die Übung bis zu 4 Mal.**

# ÜBUNG 4

Stabilität  
Kniebeuge



Stelle dich auf die Mitte des BOSU® Balance Trainers, mit den Händen locker an den Aussenseiten der Oberschenkel. Gehe nun langsam in die Knie und schiebe dabei das Gesäss nach unten und hinten. Die Knie sollten dabei nicht weiter vorne als die Fussspitzen sein. Parallel dazu hebe die Hände gestreckt nach vorne. Der Blick ist

entspannt gegen unten gerichtet, sodass der Nacken in der Verlängerung der Wirbelsäule ist. Schaffst du die Übung ohne Probleme, schliesse in der Endposition die Augen für einige Sekunden.

**Wiederhole die Übung 8–12 Mal in 1–3 Serien.**

# ÜBUNG 5

**Kraft**  
Ausfallschritt



Stelle dich 50 bis 80 cm vom BOSU® Balance Trainer entfernt hin. Mache einen Ausfallschritt und stelle den vorderen Fuss auf die Mitte des BOSU® Balance Trainers. Biege das vordere Knie bis maximal 90° und halte den Oberkörper aufrecht. Kehre in die Ausgangsstellung zurück.

**Wiederhole die Übung 8–12 Mal. Mache 1–3 Serien pro Bein, wechsele danach das Bein.**

# ÜBUNG 6

## Kraft und Koordination Nachstellschritt über BOSU®



Stelle dich seitlich neben den BOSU® Balance Trainer, das Gewicht ist auf dem äusseren Bein. Stelle den inneren Fuss auf die Mitte des BOSU® Balance Trainers, führe gleichzeitig eine Kniebeuge aus und winkle die Arme vor deinem Oberkörper an. Verlagere dabei das Gewicht auf das Bein auf dem BOSU®, und die Knie sollten nicht weiter vorne als die Fussspitzen sein. Mit einem Nachstellschritt springst du auf die andere Seite des BOSU®, indem du das Stand-

bein auf dem BOSU® wechselst. Auf der anderen Seite bleibst du in der Ausgangsposition Kniebeuge seitwärts mindestens 1 Sekunde stehen und wechselst dann wieder zurück auf die Ausgangsseite. Je höher du springst, desto intensiver ist die Übung.

**Wiederhole die Übung 8–12 Mal in 1–3 Serien.**