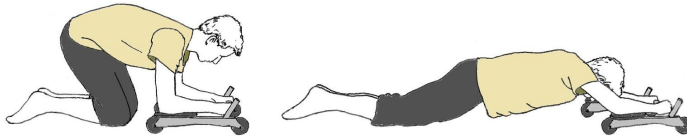


ABDOQUAD EXERCISES

For more information visit www.abdoquad.com

Five basic exercises with increasing difficulty

(The supplied knee pad is omitted in the sketches but is recommended.)



Start exercise: lean on your elbows and knees and roll back and forth.

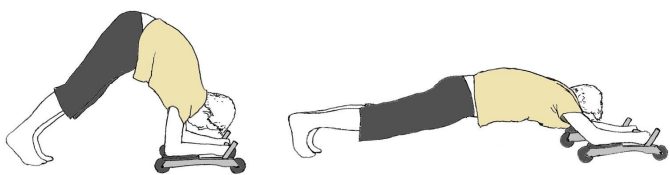


Slightly more difficult: support yourself on your knees, but let your arms be stretched without putting down your arms.



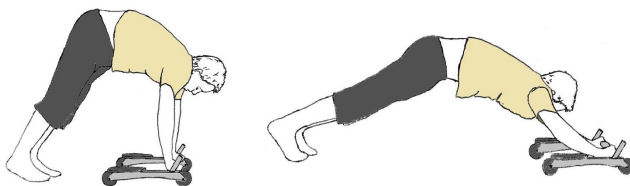
Planking: Supported on toes and elbows with straight legs. Then stretch your arms with your elbows down, hold a bit,

and pull your arms back. Caution: do not drop into the hollow! At the beginning, some users pull up the front wheels when planking; An unnecessary reflex, which you quickly get rid of.



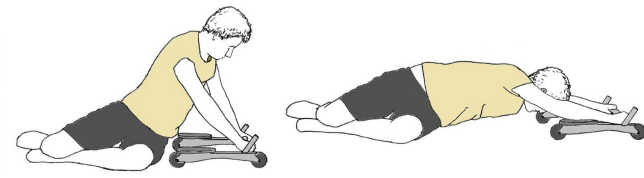
The next more difficult exercise: leaned on the forearms and stretched legs. At the beginning, let your elbows bend, while you just bend and stretch the hips. As an extension, you can also

stretch the elbow towards the end of the forward movement.



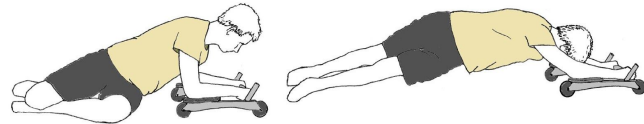
The hardest exercise: propped up on toes and hands and with straight legs. In the foremost range of movement, the forearms will no longer be able to hold and will automatically fall onto the armrests. During

the back movement, try to lift the elbows as soon as possible. The reclining phase will become shorter and shorter in the following days until the exercise succeeds.

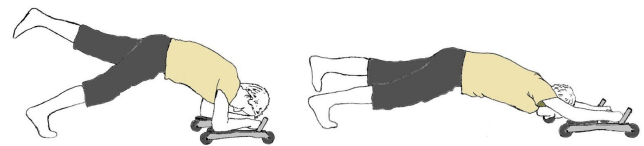


Lateral trunk muscles

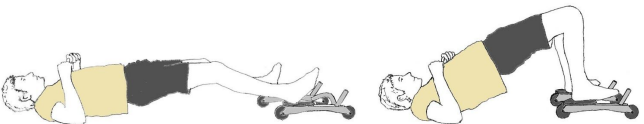
Lay the thighs to the side and roll back and forth with the elbows stretched out.



Extension only for trained: lean on your toes and forearms and stretch and bend your legs while lifting the pelvis.

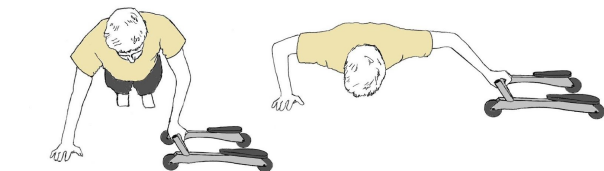


Sticked on toes and elbows and lift one leg. Roll back and forth several times. Then change to the other leg.



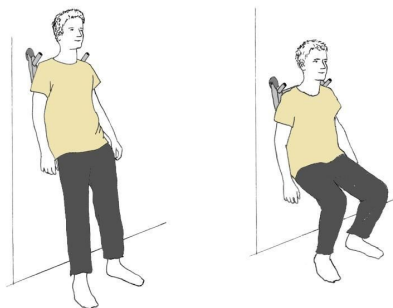
back muscles

Laying on your back, press your belly upwards and stretch your legs and bend - but not too far, otherwise the flexors of the thigh can contract.



chest muscles

This exercise trains the chest muscles.



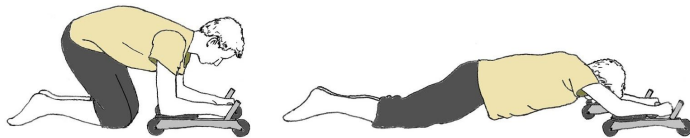
Squats: If the ABDOQUAD® is placed on the back and rolled up and down on a wall, one can make very intense knee bends as a part of the force is directed against the wall. Beware of traces on the wall!

ABDOQUAD ÜBUNGEN

Für weitere Informationen besuche www.abdoquad.de

Fünf Grundübungen mit steigendem Schwierigkeitsgrad

(Das mitgelieferte Kniepad ist in den Skizzen weggelassen, wird aber empfohlen.)



Start-Übung: stütze dich auf deinen Ellenbogen und Knien ab und rolle vor und zurück.

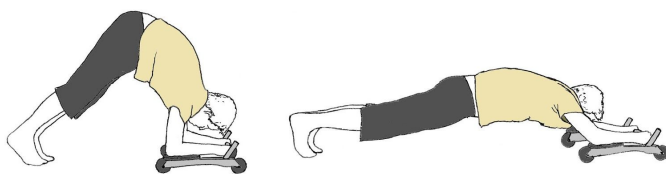


Etwas schwieriger: Stütze dich auf den Knien ab, aber lasse die Arme durchgestreckt, ohne die Unterarme abzulegen.



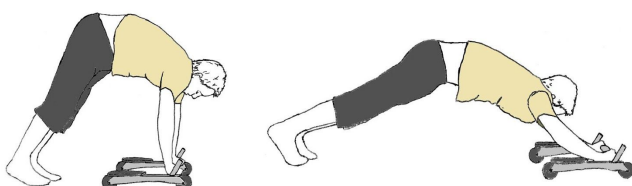
Planking: Auf Zehen und Ellbogen abgestützt mit gestreckten Beinen. Dann strecke die Arme mit abgelegten Unterarmen nach vorne, halte dort ein bisschen und ziehe die Arme wieder zurück.

Achtung: nicht ins Hohlkreuz fallen! Am Anfang ziehen manche Nutzer beim Planking die Vorderräder hoch; ein unnötiger Reflex, den man sich schnell abgewöhnt.



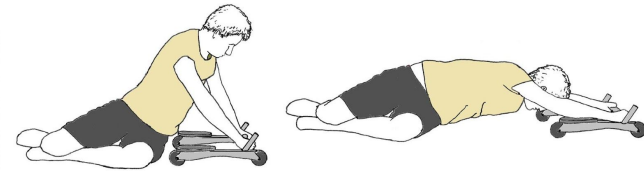
Die nächst schwierigere Übung: auf den Unterarmen abgestützt und mit gestreckten Beinen. Am Anfang lasse die Ellenbogen angewinkelt, während du nur die Hüfte

abwechselnd beugst und streckst. Als Erweiterung kannst du zusätzlich gegen Ende der Vorwärtsbewegung den Ellenbogen strecken.



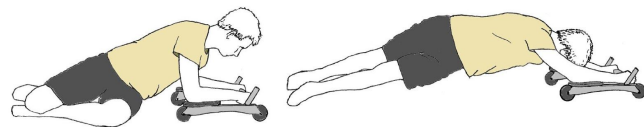
Die härteste Übung: Auf Zehen und Händen abgestützt und mit gestreckten Beinen. Im vordersten Bewegungsbereich werden die Unterarme nicht

mehr zu halten sein und von selbst auf die Armablagen sacken. Bei der Rückbewegung versuche *sobald wie möglich* die Ellenbogen abzuheben. Die Liegephase wird in den folgenden Übungstagen immer kürzer werden, bis die Übung schließlich gelingt.

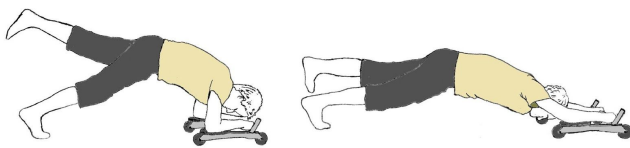


Seitliche Rumpfmuskulatur

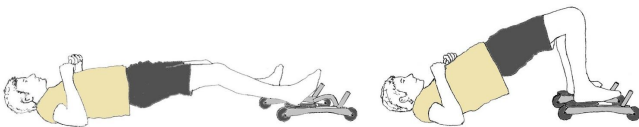
Lege die Oberschenkel auf die Seite und rolle mit durchgestreckten Ellenbogen vor und zurück.



Erweiterung nur für Trainiertere: stütze dich auf Zehen und Unterarmen ab und strecke und beuge die Beine und hebe dabei das Becken an.



Auf Zehen und Ellenbogen abstützten und ein Bein anheben. Dann einige Male vor- und zurückrollen. Anschließend wechsele auf das andere Bein.



Rückenmuskulatur

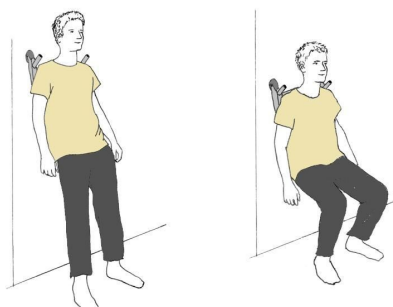
Auf dem Rücken liegend den Bauch nach oben drücken und die Beine strecken und anwinkeln -aber nicht zu weit, da sonst die Flexoren des Oberschenkels krampfen können.

Auf dem Rücken liegend den Bauch nach oben drücken und die Beine strecken und anwinkeln -aber nicht zu weit, da sonst die Flexoren des Oberschenkels krampfen können.



Brustmuskulatur

Diese Übung trainiert die Brustmuskulatur.



Kniebeugen: Legt man sich das ABDOQUAD® auf den Rücken und rollt an einer Wand auf und ab, kann man sehr intensive Kniebeugen machen, da ein Teil der Kraft gegen die Wand gerichtet ist. Vorsicht vor Spuren an der Wand!