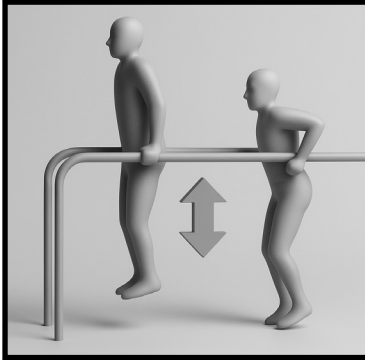


## Mögliche Übungen:

Liegestütz, Handstand, Stretching- und Dehnübungen, Hangeln, Klimmzüge, Dips, diverse Bauchmuskelübungen, Oberkörpertraining, Beintraining, Kniebeugen



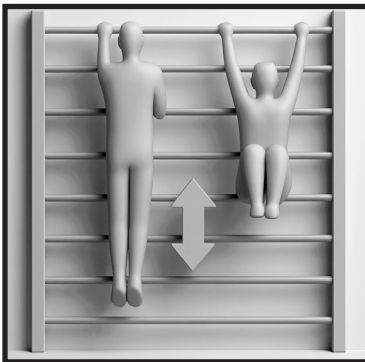
### Barrenstütz / Dips

>> Training für Arm- und Brustmuskulatur

Beide Holme des Barrens von oben greifen und den Körper kontrolliert in den Stütz heben. Dabei die Arme fast durchstrecken, aber nicht vollständig, und die Beine gerade nach unten hängen lassen.

Anschließend den Körper langsam absenken, indem die Arme gebeugt werden, bis die Oberarme waagrecht zum Boden stehen – die Arme bilden dabei einen 90-Grad-Winkel.

Mit der Ausatmung den Körper wieder in die Ausgangsposition hochdrücken.

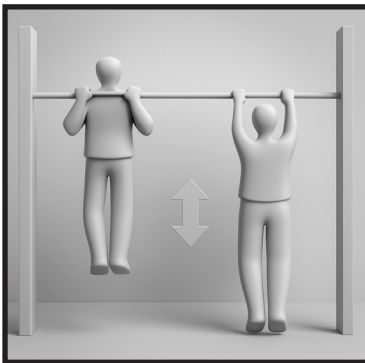


### Sprossenwand – Hängendes Knieheben

>> Kräftigung der Bauchmuskulatur

Die Sprossenstange oder Leiter in Schulterbreite greifen – dabei zeigen die Daumen nach innen und der Handrücken nach hinten. Die Beine bleiben gestreckt. Den Bauch anspannen und ein Hohlkreuz vermeiden.

Mit der Ausatmung die Knie so weit wie möglich nach oben führen. In der obersten Position die Spannung kurz halten, dann mit der Einatmung die Beine kontrolliert wieder absenken.



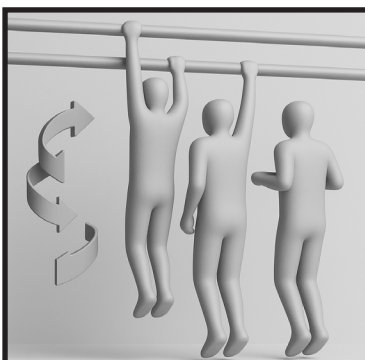
### Klimmzugstange – Klimmzug mit engem Griff (Chin-Up)

>> Stärkung von Arm- und Rückenmuskulatur

Das Stangenelement beidseitig greifen – die Daumen zeigen zum Gesicht (neutraler Griff), die Beine bleiben gestreckt.

Mit der Ausatmung den Körper langsam und kontrolliert nach oben ziehen, bis das Schlüsselbein auf Höhe der Stange ist.

Anschließend den Körper ebenso langsam wieder absenken und dabei einatmen.



### Sprossenwand – Hängendes Knieheben

>> Kräftigung der Bauchmuskulatur

Die Sprossenstange oder Leiter in Schulterbreite greifen – dabei zeigen die Daumen nach innen und der Handrücken nach hinten. Die Beine bleiben gestreckt. Den Bauch anspannen und ein Hohlkreuz vermeiden.

Mit der Ausatmung die Knie so weit wie möglich nach oben führen. In der obersten Position die Spannung kurz halten, dann mit der Einatmung die Beine kontrolliert wieder absenken.

## Nutzungs- und Sicherheitshinweise:

Die Benutzung der Anlage erfolgt auf eigene Gefahr. Die Mindestgröße für die Nutzung beträgt 1,40 Meter. Überlastung der Geräte durch unsachgemäßes Verhalten vermeiden. Nur bei medizinischer Unbedenklichkeit mit dem Training beginnen. Regelmäßige Trinkpausen einlegen. Ausreichenden Sonnen- / UV- Schutz verwenden, ggf. eine Kopfbedeckung tragen. Übungsdauer und -anzahl nach eigenem Ermessen festlegen.