

Calisthenics Anlage

Warm Up

Beanspruchte Muskeln:
ganzer Körper

Dauer:
2 Min. und 4 Min.

Bereite deine Gelenke auf das anstehende Training vor, indem du kreisende Bewegungen in folgender Reihenfolge durchführst: Hals, Schultern, Ellbogen, Hände, Rumpf, Becken, Knie und Füße.

Lege eine kleine Laufrunde im lockeren, angenehmen Tempo ein, um die Herzfrequenz zu erhöhen und den Körper aufzuwärmen.

Atmung stabilisieren:
60 Sec.

Ausfallschritt

Beanspruchte Muskeln:
Primär: Beine

Dauer:
4 Min.

Absolviere 2 Sätze mit je 30 Wiederholungen für beide Seiten.

A: Stelle dich mit dem Rücken im Abstand von einer Schrittlänge zur Sprossenwand auf. Die Hände sind auf der Hüfte platziert. Stelle den freien Fuß auf einer Sprosse (ungefähr auf Kniehöhe) ab.

B: Eingeleitet durch die Beugung des vorderen Beins, wird der Körperschwerpunkt abgesenkt. Das vordere Knie darf dabei nicht über das Sprunggelenk hinausragen.

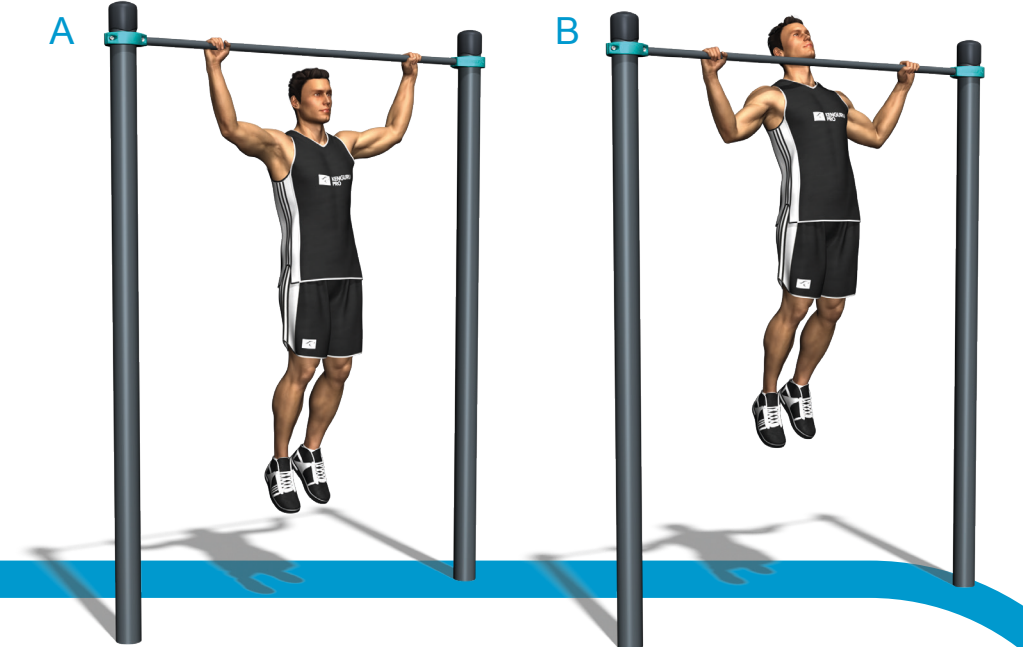
Pause:
60 Sec.

Breite Klimmzüge

Beanspruchte Muskeln:
Primär: Breiter Rückenmuskel

Dauer:
4 Min.

Absolviere dein Maximum an Klimmzug-Wiederholungen innerhalb von 4 Minuten. Lege Pausen ein – wenn notwendig. Die Zeit läuft dabei weiter.



A: In einem mehr als schulterbreiten Griff platzierst du die Hände auf der Klimmzugstange (die Daumen bleiben dabei auf der Stange: so aktivierst du besser die Rückenmuskulatur). Der Blick ist nach oben gerichtet.

B: Absolviere den Klimmzug aus der hängenden, gestreckten Position heraus, sodass dein Brustkorb in der Zielposition die Stange berührt. Führe dabei die Schulterblätter zusammen und spanne nicht gezielt die Armbeugemuskulatur an. Verharre kurz in der Zielposition und kehre anschließend in die Ausgangsposition zurück.

Pause:
60 Sec.

Barrenstütz / Dips

Beanspruchte Muskeln:
Primär: Trizeps

Dauer:
3 Min.

Absolviere dein Maximum an Barrenstütz-Wiederholungen innerhalb von 3 Minuten. Lege Pausen ein – wenn notwendig. Die Zeit läuft dabei weiter.

A: Nimm die Stützposition auf dem Parallelbarren ein. Die Arme sind dabei vollständig gestreckt. Beuge den Oberkörper ein wenig nach vorne.

B: Beuge die Arme soweit, bis die Oberarme parallel zum Barren stehen. Nicht mehr! Verharre kurz in der Zielposition und kehre anschließend in die Ausgangsposition zurück.

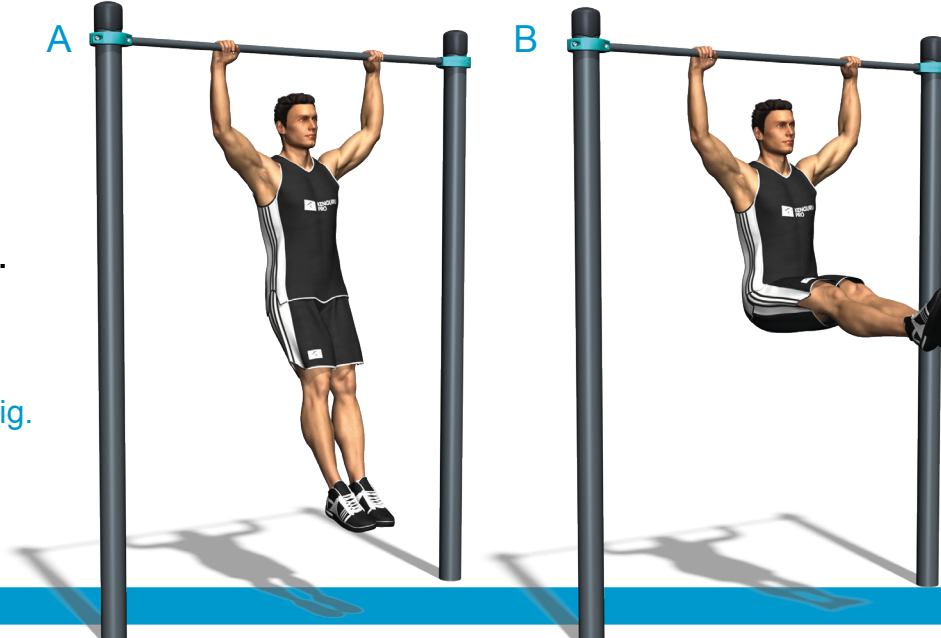
Pause:
60 Sec.

Beinheben

Beanspruchte Muskeln:
Primär: Bauchmuskulatur

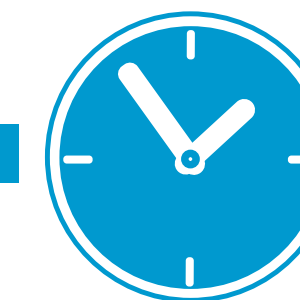
Dauer:
3 Min.

Absolviere dein Maximum an Beinheben - Wiederholungen innerhalb von 3 Minuten. Lege Pausen ein – wenn notwendig. Die Zeit läuft dabei weiter.



A: In einem schulterbreiten Obergriff platzierst du die Hände an der Klimmzugstange (die Daumen umschließen dabei die Stange). Die Beine sind leicht gebeugt.

B: Hebe die Beine aus der Hangposition ohne Schwung bis zur Waagerechten an. Kehre anschließend in die Ausgangsposition zurück.



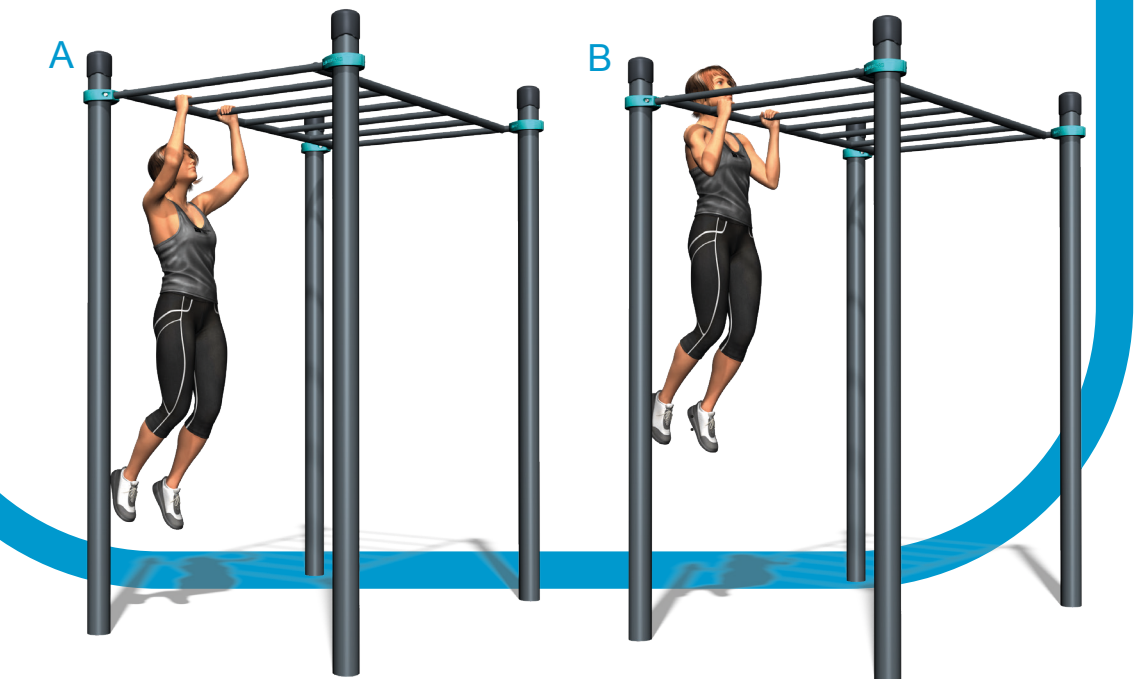
29 Minuten
Beansprucht alle
Hauptmuskulgruppen

Hammergriff Klimmzüge

Beanspruchte Muskeln:
Primär: Bizeps

Dauer:
4 Min.

Absolviere dein Maximum an Klimmzug-Wiederholungen innerhalb von 4 Minuten. Lege Pausen ein – wenn notwendig. Die Zeit läuft dabei weiter.



A: In einem engen Hammergriff platzierst du die Hände an der Hangeileiter (die Daumen umschließen dabei die Stange). Der Rücken ist in Hohlkreuzposition, der Blick ist nach oben gerichtet.

B: Absolviere den Klimmzug aus der hängenden Position heraus und spanne dabei bewusst die Armbeugemuskulatur an. Der Klimmzug ist vollständig, wenn sich das Kinn oberhalb der Stange befindet.

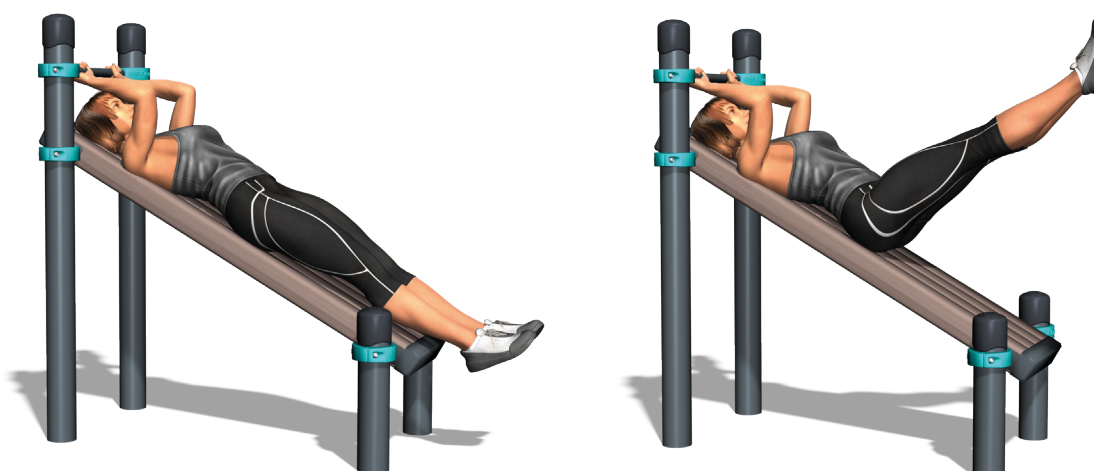
Alternativübung:

Ist die Übung noch zu schwer, führe die Stützbeuge an der Parallettes oder Sprossenwand bzw. am tiefen Reck aus bei einer Armstütze hinter dem Rücken.



Alternativübung:

Ist die Übung noch zu schwer, dann führe diese liegend auf dem Rücken an der Schrägbank aus.



NUTZUNGS- / SICHERHEITSHINWEISE

Die Benutzung der Anlage erfolgt auf eigene Gefahr. Benutzung der Geräte nur für Jugendliche und Erwachsene oder Personen ab einer Körpergröße von mehr als 1,4 Meter; Das zulässige Maximalgewicht des Benutzers beträgt 130 Kilogramm; Die Übungsanleitung lesen und beachten; Gewissheit über eigene medizinische Unbedenklichkeit vor Benutzung beschaffen; Bei der Verwendung der Geräte Überanstrengung vermeiden.

GEMEINDE KETSCH KONTAKT

Hockenheimer Str. 5
68775 Ketsch
Tel. 06202/606-0

ANSCHRIFT DER ANLAGE

Calisthenics Anlage
Am Waldsportplatz
68775 Ketsch



NOTRUF

Feuerwehr 112
Rettungsdienst 112
Polizei 110

Mehr Workouts findest du mit unserer „Kenguru Pro“ kostenloser APP:

