

Calisthenics Anlage

KETSCH.
RHEINES LEBEN

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.



Atmung stabilisieren:
60 Sec.

Ausfallschritt

Beanspruchte Muskeln:
Primär: Beine

Dauer:
4 Min.

Absolviere 2 Sätze mit je 30 Wiederholungen für beide Seiten.



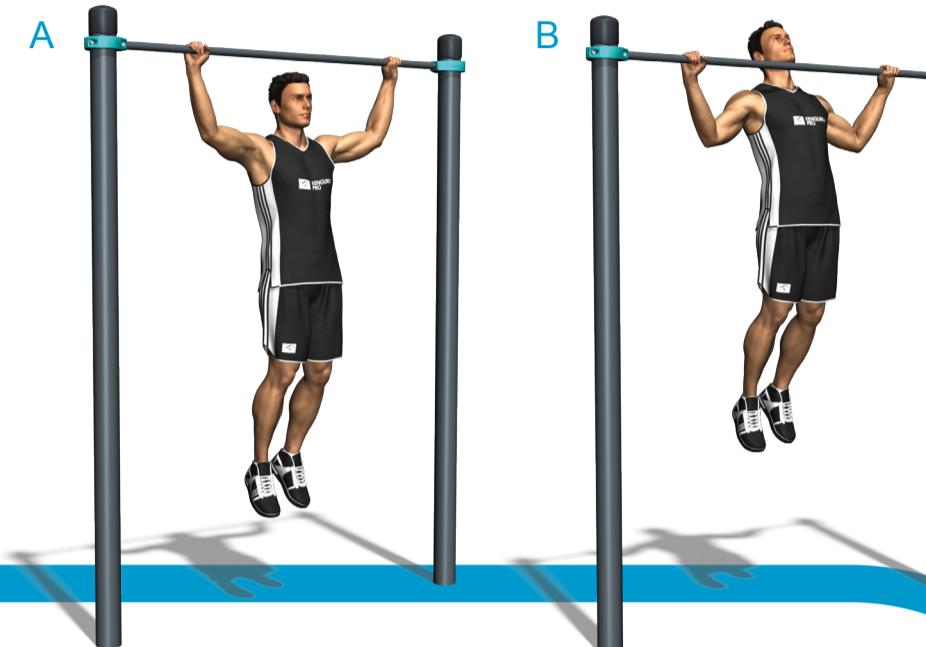
Pause:
60 Sec.

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.



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.

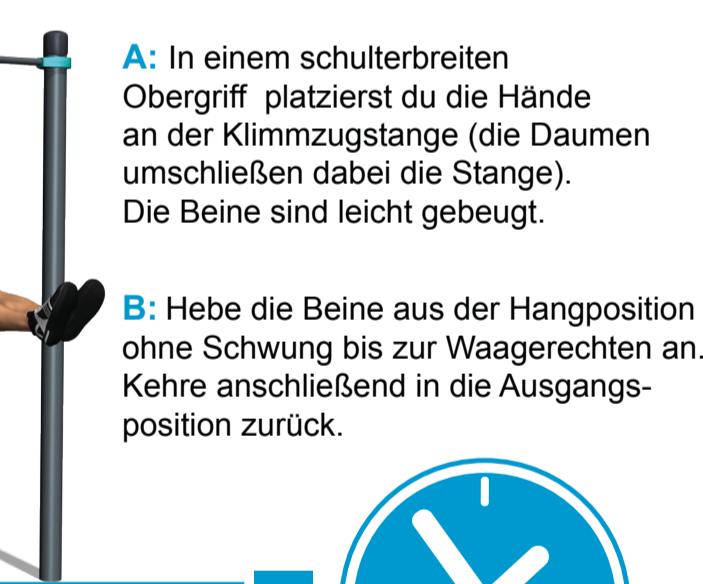
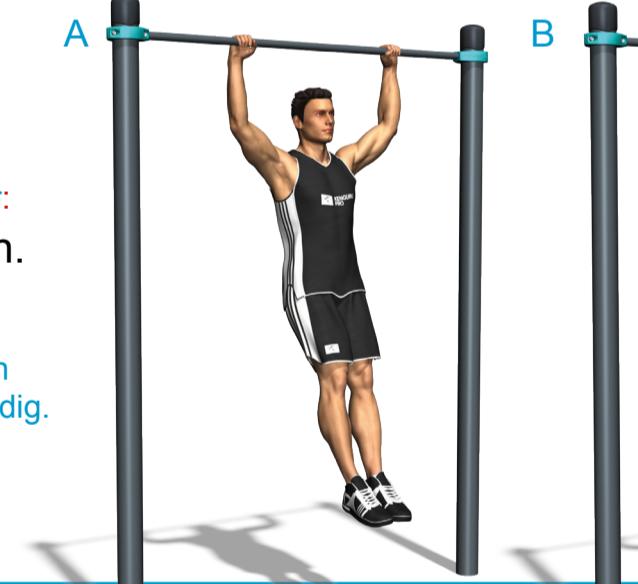
Pause:
60 Sec.

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.



29 Minuten
Beansprucht alle
Hauptmuskelgruppen

Alternativübung:

Ist die Übung noch zu schwer, führe die Stütze 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.



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



**KENGURU
PRO**

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 Benutzer 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