



**KRAFT**

**KÖRPERSPANNUNG**

**BEWEGLICHKEIT**

### LEICHT

⌚ 2 - 3 Minuten

**DEHNEN:** Die Anlage kann für unterschiedliche Dehnübungen genutzt werden.

**AUSHÄNGEN:** Sie können sich an den obersten Sprossen aushängen.

**KNIEBEUGEN:** Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Sprossenwand. Ergreifen Sie die Sprosse in Schulterhöhe, gehen Sie in die Knie und kommen wieder hoch. Schwerer wird es, wenn Sie sich an einer Sprosse in Bauchhöhe festhalten.

### MITTEL

⌚ 4 - 5 Minuten

**LIEGESTÜTZ:** Nehmen Sie eine entspannte Körperhaltung ein, halten Sie sich mit den Händen an einer Sprosse der Sprossenwand fest und führen mit gestrecktem Körper Liegestütze aus. Steigerung: Verändern Sie den Abstand zur Sprossenwand, indem Sie mit den Füßen weiter nach hinten gehen.

**BEINHEBEN:** An Sprossenwand oder Reckstange hängend die Knie abwechselnd oder gleichzeitig hochziehen. Geübte heben die gestreckten Beine bis zur Waagerechten.

### SCHWER

⌚ 6 - 10 Minuten

**KLIMMZÜGE:** Zum Armmuskeltraining greifen Sie mit beiden Händen schulterbreit an eine Reckstange, so dass die Handinnenflächen zum Gesicht gewendet sind. Nun ziehen Sie sich mit einem Klimmzug langsam so weit wie möglich nach oben.

**HANGELN:** Greifen Sie die Querstange der horizontalen Leiter und hängeln Sie sich an den Händen hängend zum anderen Ende.