

3.3. Trimm Dich Pfad – Gerätschaften

Kraft Station Rückenstrecken

12.04.01
Funktion: Erweitern der Beweglichkeit der Rückenmuskulatur.
Übungsbeschreibung: Auf der Bank liegt man sich auf den Rücken und streckt die Beine nach oben. Die Füße werden an den Enden der Bank gefasst. Die Hände werden an den Enden der Bank gefasst. Die Füße werden an den Enden der Bank gefasst. Die Hände werden an den Enden der Bank gefasst.



Druckbild: 

Kraft Station Situps

12.04.02
Funktion: Erweitern der Beweglichkeit der Bauchmuskulatur.
Übungsbeschreibung: Auf der Bank liegt man sich auf den Rücken und hebt den Oberkörper an. Die Füße werden an den Enden der Bank gefasst. Die Hände werden an den Enden der Bank gefasst. Die Füße werden an den Enden der Bank gefasst. Die Hände werden an den Enden der Bank gefasst.



Druckbild: 

Kraft Station Liegestütz

12.04.03
Funktion: Erweitern der Beweglichkeit der Brustmuskulatur.
Übungsbeschreibung: Auf der Bank liegt man sich auf den Rücken und hebt den Oberkörper an. Die Füße werden an den Enden der Bank gefasst. Die Hände werden an den Enden der Bank gefasst. Die Füße werden an den Enden der Bank gefasst. Die Hände werden an den Enden der Bank gefasst.



Druckbild: 

Kraft Station Armzug


12.04.04
Funktion: Erweitern der Beweglichkeit der Armmuskulatur.
Übungsbeschreibung: Auf der Bank liegt man sich auf den Rücken und hebt den Oberkörper an. Die Füße werden an den Enden der Bank gefasst. Die Hände werden an den Enden der Bank gefasst. Die Füße werden an den Enden der Bank gefasst. Die Hände werden an den Enden der Bank gefasst.

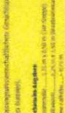


Druckbild: 

Kraft Station Kniebeuge


12.04.07
Funktion: Erweitern der Beweglichkeit der Beinmuskulatur.
Übungsbeschreibung: Auf der Bank liegt man sich auf den Rücken und hebt den Oberkörper an. Die Füße werden an den Enden der Bank gefasst. Die Hände werden an den Enden der Bank gefasst. Die Füße werden an den Enden der Bank gefasst. Die Hände werden an den Enden der Bank gefasst.

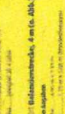


Druckbild: 

Koordination Station Balancierstrecke

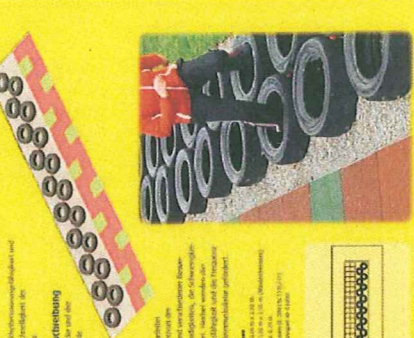
12.04.08
Funktion: Erweitern der Beweglichkeit der Gleichgewichtsorgane.
Übungsbeschreibung: Auf der Bank liegt man sich auf den Rücken und hebt den Oberkörper an. Die Füße werden an den Enden der Bank gefasst. Die Hände werden an den Enden der Bank gefasst. Die Füße werden an den Enden der Bank gefasst. Die Hände werden an den Enden der Bank gefasst.




Druckbild: 

Koordination Station Reifenlaufen

12.04.09
Funktion: Erweitern der Beweglichkeit der Beinmuskulatur.
Übungsbeschreibung: Auf der Bank liegt man sich auf den Rücken und hebt den Oberkörper an. Die Füße werden an den Enden der Bank gefasst. Die Hände werden an den Enden der Bank gefasst. Die Füße werden an den Enden der Bank gefasst. Die Hände werden an den Enden der Bank gefasst.



Druckbild: 

Koordination Station Dehnen

12.04.10
Funktion: Erweitern der Beweglichkeit der Muskulatur.
Übungsbeschreibung: Auf der Bank liegt man sich auf den Rücken und hebt den Oberkörper an. Die Füße werden an den Enden der Bank gefasst. Die Hände werden an den Enden der Bank gefasst. Die Füße werden an den Enden der Bank gefasst. Die Hände werden an den Enden der Bank gefasst.



Druckbild: 