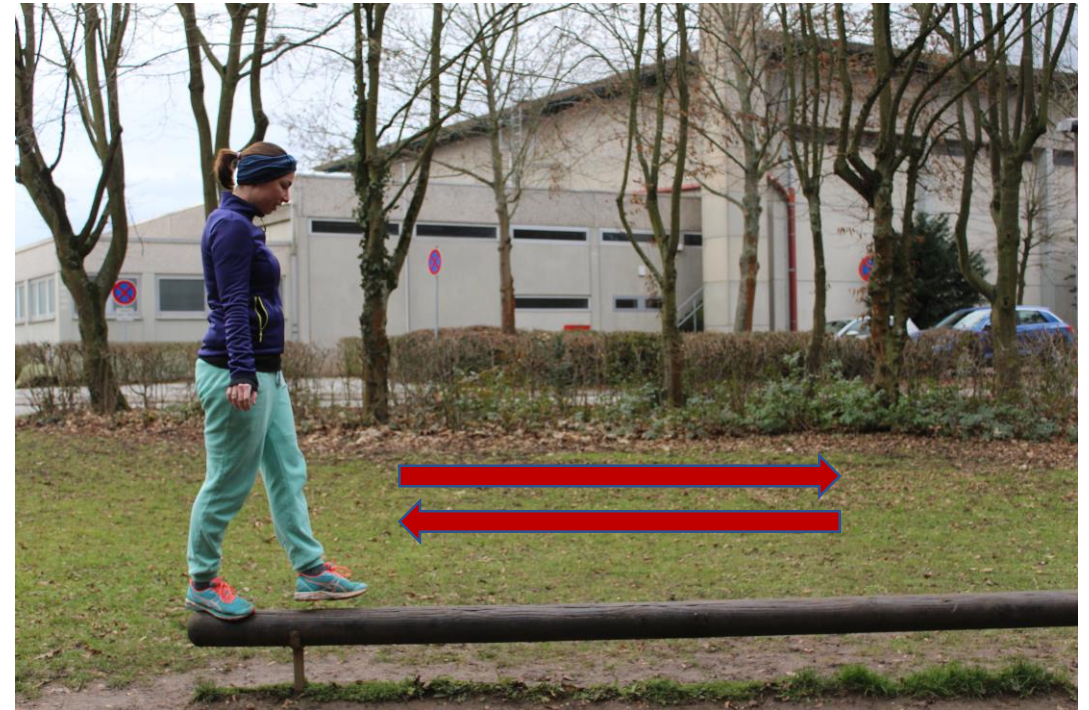


Bewegungsanregungen am Trimm-Dich-Pfad in Heddesheim

1. Balken



Balancieren



1. Sicheren Stand finden auf dem Gerät (Arme zur Seite strecken hilft)
2. Vorwärts, rückwärts und seitwärts balancieren ohne runter zu fallen
3. Profis können auch auf Zehenspitzen laufen

Einbeinstand



Stehen auf einem Bein für ca. 10 Sekunden (verschiedene Ausführungen möglich)

Profis können weitere folgende Variationen ausprobieren:

- Einbeinstand mit geschlossenen Augen
- Einbeinstand auf Zehenspitzen

Hockwende mit geschlossenen Beinen



Liegestütz Variante 1 (leicht)



Es ist wichtig auf Folgendes zu achten:

- Körperspannung (Anspannung von Bauch, Beinen und Po, sodass der Körper eine Linie darstellt)
- Arbeit nur aus den Armen (Beugen der Arme im Ellbogengelenk), sodass die Brust zum Boden/Balken geführt wird

Dies trainiert Stützkraft und Körperspannung. Es ist eine Übung für den ganzen Körper.

Liegestütz Variante 2 (schwer)



Es ist wichtig nicht ins Hohlkreuz zu fallen, wieder auf die gerade Linie achten!