

Bewegungsanregungen am Trimm-Dich-Pfad in Heddesheim

4. Hangelgerät



Klimmzug



Beine hochziehen

Gehockte Variante (leicht)



Gestreckte Variante (schwer)



Hangeln von einer Seite zur anderen Seite (und zurück)

Variante 1: mit Armen und Beinen hangeln



Variante 2: nur mit den Armen hangeln



Profis können Variante 2 mit gestreckten und geschlossenen Beinen versuchen.

Paket halten



Statische Kraftübung (Position halten ohne zu wackeln):
Körpergewicht halten mit angewinkelten Armen und angewinkelter Hüfte

In der leichteren Ausführung kann man die Beine angewinkelt halten (Paket).

In der schwereren Ausführung kann man die Beine gestreckt halten entweder in der geschlossenen oder gegrätschten Position.