

Bewegungsanregungen am Trimm-Dich-Pfad in Heddesheim

6. Holzreck



Klimmzug



Wähle die Höhe entsprechend deines Könnens. Je niedriger der Balken ist, umso schwieriger ist die Übung. Achte darauf nur die Fersen auf den Boden zu stellen und mit dem Körper eine gerade Linie zu halten. Dann ohne Schwung nur aus den Armen die Brust an den Balken ziehen. Profis können die Handhaltung wechseln. Der Kammgriff (Foto) ist einfacher, der Ristgriff (Handrücken anschauen, Daumen sind innen) ist schwerer in der Ausführung.

Hoch in den Stütz springen mit geschlossenen Beinen



Achte darauf im Stütz dich gut aus den Schultern rauszudrücken (lange Arme und langen Hals machen). Profis können versuchen die Arme auch beim Sprung gestreckt zu lassen.