

Bewegungsanregungen am Trimm-Dich-Pfad in Heddesheim

2. Wiese bei den Robotern



Schwingen der gestreckten Beine seitwärts



Bleibe aufrecht auf einem Bein stehen (gestreckten Stützbein) und nehme die Arme zur Seite zur besseren Stabilität (man kann auch die Stange anfassen zur Unterstützung).

Führe das Schwungbein so weit es geht zur Seite.

Mache diese Übung sowohl mit dem linken als auch mit dem rechten Bein. Dies ist eine Mobilitätsübung.

Schwingen der gestreckten Beine vor und zurück



Lass auch hier beide Beine gestreckt. Die Arme können gegengleich mitschwingen oder einfach zur Seite genommen werden. Auch dies ist eine Mobilitätsübung.

Skippings auf der Stelle



Schnelles Laufen auf Zehenspitzen mit deutlichem Hochziehen der Knie

Einbeiniger Squat



Diese Übung sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Bein durchführen.
Profis können diese Übung ohne festhalten an der Stange versuchen.

Dehnen

Oberschenkelvorderseite



Aufrecht stehen mit gerader Hüfte
und den Knien nebeneinander

Oberschenkelrückseite



Knie müssen gestreckt bleiben. Wer nicht mit den Händen
auf den Boden kommt, geht trotzdem so weit runter wie
möglich und hält dann die Position.