

Bewegungspark „kiro“ in Kirchroth

Wie halte ich mich fit?

1. Aufwärmprogramm:



- 5- 10 Minuten über das Fußballfeld joggen oder schnell gehen

Währenddessen.....





- Hopserlauf oder
Knie abwechselnd nach oben ziehen

→ Ziel: Mobilisation Beinmuskulatur



- Arme nach vorne und hinten kreisen

→ Ziel: Mobilisation der Schultern



- Im **Einbeinstand**, ein abwechselnd **Bein** nach vorne und hinten **schwingen**

→ Ziel: Mobilisation der Hüfte



- Im **Stand** **Arme** vor der Brust **ausstrecken**, abwechselnd einen **Arm** nach hinten **ziehen**, Augen folgen dem Arm nach hinten

→ Ziel: Mobilisation Brustmuskeln

2. Kraft- Ausdauer- Training

- Für Einsteiger: 40 Sekunden am Gerät trainieren, 20 Sekunden Pause
- Für Sportliche: 50 Sekunden am Gerät trainieren, 10 Sekunden Pause



- Crosstrainer (links) oder Crosswalker (rechts)

→ Ziel: Ausdauer trainieren



- Brustdrücken

Wichtig: waagrechte Griffe benutzen und nach vorne drücken, nach hinten ziehen

→ Ziel: Kräftigung der Brustmuskulatur



- Handrad

→ Ziel: Training von Ausdauer und Armkraft



- auf dem **Wackelbrett**

- Bein anheben
- Bein nach vorne und hinten schwingen
- Bein zur Seite strecken

→ Ziel: Koordination und Balance



- Trizepsdrücken

- Beine anheben
- aus den Armen nach oben und unten drücken (Ellenbogen nach hinten gerichtet)

→ Ziel: Kräftigung der hinteren Armmuskulatur



- Bauchübung

- Beine sind in der Luft
- Beide Beine zum Bauch ziehen und beim Runterlassen nicht am Boden aufsetzen

→ Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur



- Stufen

- abwechselnd mit einem Bein nach oben steigen, Arme nach oben strecken
- abwechselnd mit einem Bein nach oben springen, Arme mitschwingen
- mit beiden Beinen nach oben hüpfen
- mit einem Bein seitlich nach oben steigen

→ Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Po-Muskulatur



- Mit den **Zehenspitzen** auf die **Stufe** stellen, Arme und Beine gestreckt, Fersen nach oben und unten drücken

→ Ziel: Kräftigung der Wadenmuskulatur



- Balancierstange überqueren

→ Ziel: Koordination und Balance



- Mit beiden Beinen **auf das Brett stellen**,
mit beiden Händen gut festhalten,
nach links und nach rechts
schwingen

→ Ziel: Kräftigung der Oberschenkel-
und Po-Muskulatur, Mobilisierung der
Hüfte

3. Krafttraining

- Für Einsteiger: 8-10 Wiederholungen an einem Gerät
- Für Geübte: 10- 15 Wiederholungen an einem Gerät



- An Kletterstange hangeln

- vorwärts und rückwärts
- seitlich

→ Ziel: Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur



- Ausfallschritte auf der Stufe

- ein Bein hinten auf der Stufe absetzen,
- vorderes Bein im rechten Winkel auf dem Boden absetzen
- mit dem vorderen Bein nach oben abdrücken
- Alternativ: Arme nach oben strecken

→ Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Po-Muskulatur



Leichtere Variante an den Sprossen
(je höher, desto einfacher)

- Liegestütze

- Ellenbogen nach hinten ausrichten
- aus der Brust nach oben drücken
- Bauch und Po anspannen
- Alternativ: Beine im Stütz abwechselnd anheben

→ Ziel: Kräftigung der Brustmuskulatur



- Einfach **Klimmzüge** an den Sprossen
 - gestreckte Beine
 - Po und Bauch anspannen

→ Ziel: Kräftigung Schulter- und Rückenmuskulatur



- Mit **gestreckten Armen an den Barren hängen** und halten
 - alternativ: mit beiden Beinen nach vorne und hinten schwingen

→ Ziel: Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur