



Brücke Irish-Rover

1. Übung: Schräg-Liegestütz

- a) Gerader Oberkörper
- b) Beine gestreckt
- c) Brust zu Balken
- d) Mit beiden Händen gleichmäßig abdrücken





Brücke Irish-Rover

2. Übung: Kniebeuge mit Arm Hilfe

- a. Aufrechter Rücken
- b. Kniewinkel unter 90°
- c. Gleichmäßige Belastung beider Beine

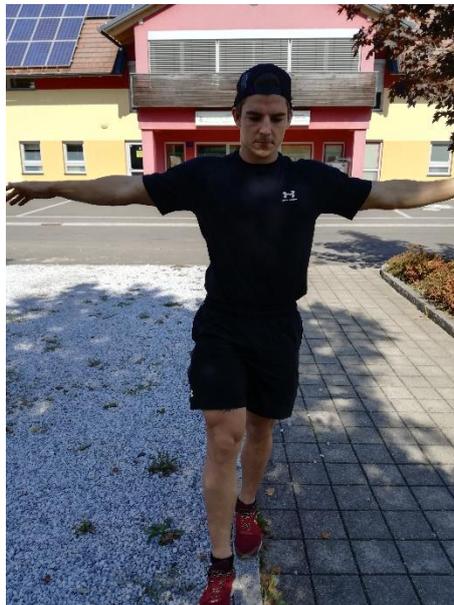




Brücke Irish-Rover

3. Übung: Balance

- a. Leicht gebeugte Beine
- b. Arme seitlich ausgestreckt





Stiege Sportplatz

4. Übung: Ausfallschritte bergauf

- Gerader Oberkörper
- Knie auf 90° Winkel zu Hüfte heben
- 1 Schritt-2 Stufen





Stiege Sportplatz

5. Übung: Reaktivsprünge

1. Stiege
- Sprünge mit leichtem Ausfallschritt
- Links-Rechts tippen mit vorderem Bein auf erster Stiege





Naturteich Mühlgraben

6. Übung: Liegestütz gehen

- Liegestütz
- Beine nähern sich Körpermitte
- Hände gehen weiter
- Liegestütz
- Körperspannung





Naturteich Mühlgraben

7. Übung: Ausfallschritt gehen

- Gerader Stand
- Hände seitlich ausgestreckt
- Ausfallschritt nach vorne
- Knie berührt Boden
- Schritt in geraden Stand





Naturparkgemeinde
MÜHLGRABEN



FITNESS IM FREIEN



Österreichische
Gesundheitskasse

gesundedorf

PROGES
Wir schaffen Gesundheit

Naturteich Mühlgraben

8. Übung: Klimmzüge

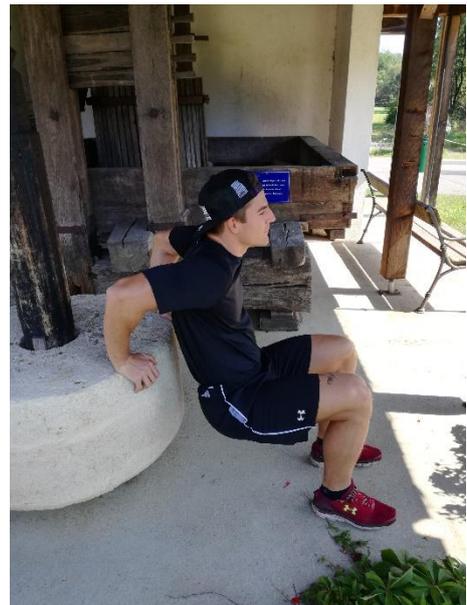
Hier fehlen noch Bilder, da die Klimmstange noch nicht montiert wurde!



Alte Presse

9. Übung: Dips rücklings

- Beine hüftbreit am Boden
- Hände an Stein
- Hüfte 90° Winkel zu Knie
- Strecken mit beiden Armen gleichmäßig





Alte Presse

10. Übung: Seitliches Schulterpushen

- Arm 90° zu Oberkörper
- Zweite Hand zur Hüfte
- Oberkörper zu Steher
- Hüfte gerade- Körperspannung
- Ausdrücken bis Ausgangsposition

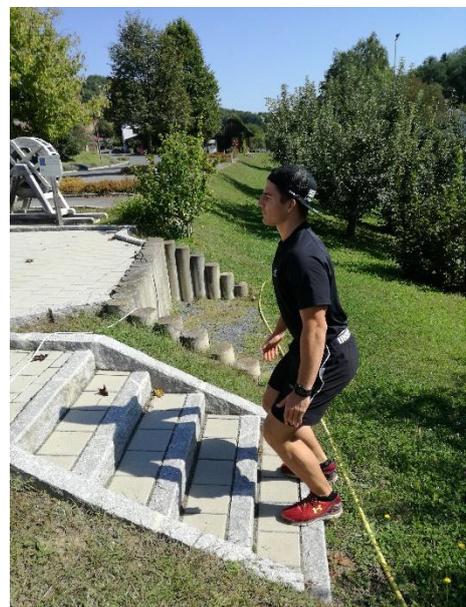
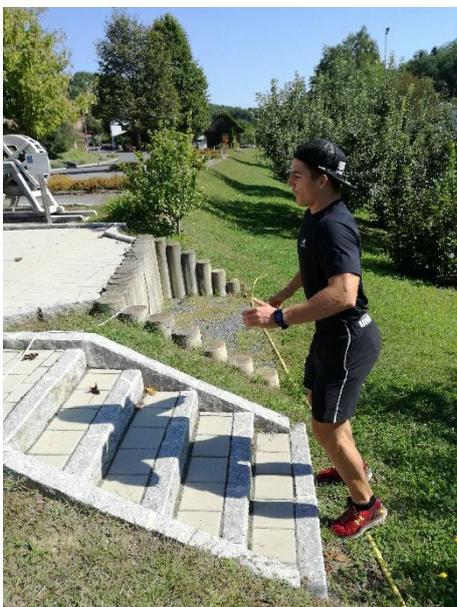




E-Bike Stand

11. Übung: Sprünge auf Stiege

- Beidbeiniger Stand
- Arme seitlich
- Gleichmäßiges abspringen aus 90° Kniewinkel
- Landung auf nächster Stufe





E-Bike Stand

12. Übung: Rückenstrecken

- hüftbreiter Stand
- Hände seitlich an Kopf
- Geraden Oberkörper absenken
- Strecken der Hüfte zur Ausgangsposition

