

29
Minuten

1 2 3 4 5 6

Warm Up

Beanspruchte Muskeln: ganzer Körper
Dauer: 2 Min. und 4 Min.

Bereite deine Gelenke auf das anstehende Training vor, indem du kreisende Bewegungen in folgender Reihenfolge durchführst: Hals, Schultern, Ellbogen, Hände, Rumpf, Becken, Knie und Füße.

Lege eine kleine Laufrunde im lockeren, angenehmen Tempo ein, um die Herzfrequenz zu erhöhen und den Körper aufzuwärmen.



Atmung stabilisieren:
60 Sec.

Ausfallschritt

Beanspruchte Muskeln: Primär: Beine
Dauer: 4 Min.

Absolviere 2 Sätze mit je 30 Wiederholungen für beide Seiten.

A: Stelle dich mit dem Rücken im Abstand von einer Schrittlänge zur Sprossenwand auf. Die Hände sind auf der Hüfte platziert. Stelle den freien Fuß auf einer Sprosse (ungefähr auf Kniehöhe) ab.

B: Eingeleitet durch die Beugung des vorderen Beins, wird der Körperschwerpunkt abgesenkt. Das vordere Knie darf dabei nicht über das Sprunggelenk hinausragen.



Pause:
60 Sec.

Breite Klimmzüge

Beanspruchte Muskeln: Primär: Breiter Rückenmuskel
Dauer: 4 Min.

Absolviere dein Maximum an Klimmzug-Wiederholungen innerhalb von 4 Minuten. Lege Pausen ein – wenn notwendig. Die Zeit läuft dabei weiter.



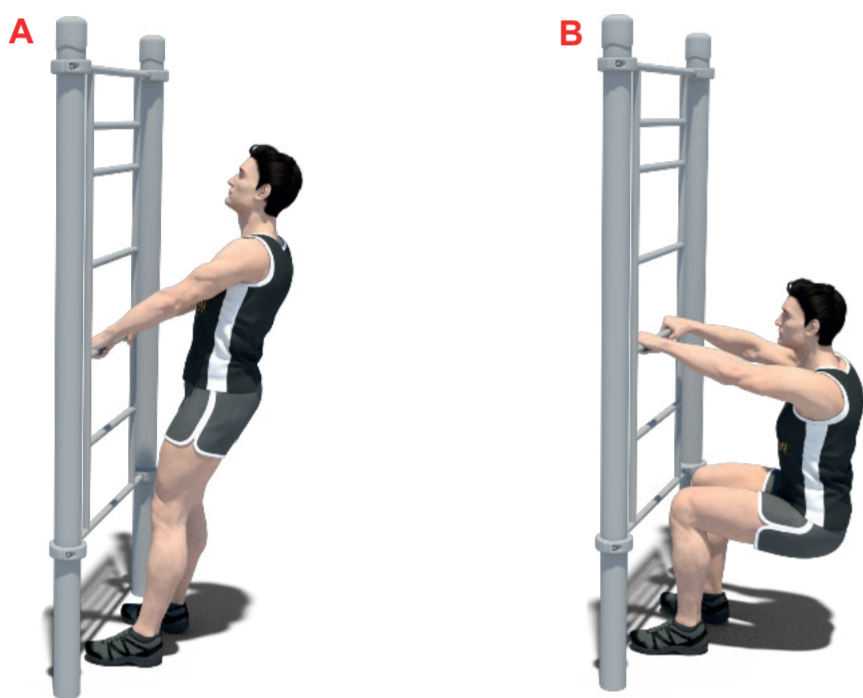
A: In einem mehr als schulterbreiten Griff platzierst du die Hände auf der Klimmzugstange (die Daumen bleiben dabei auf der Stange, so aktivierst du besser die Rückenmuskulatur). Der Blick ist nach oben gerichtet.

B: Absolviere den Klimmzug aus der hängenden, gestreckten Position heraus, sodass dein Brustkorb in der Zielposition die Stange berührt. Führe dabei die Schulterblätter zusammen und spanne nicht gezielt die Armebeugemuskulatur an. Verharre kurz in der Zielposition und kehre anschließend in die Ausgangsposition zurück.

Pause:
60 Sec.

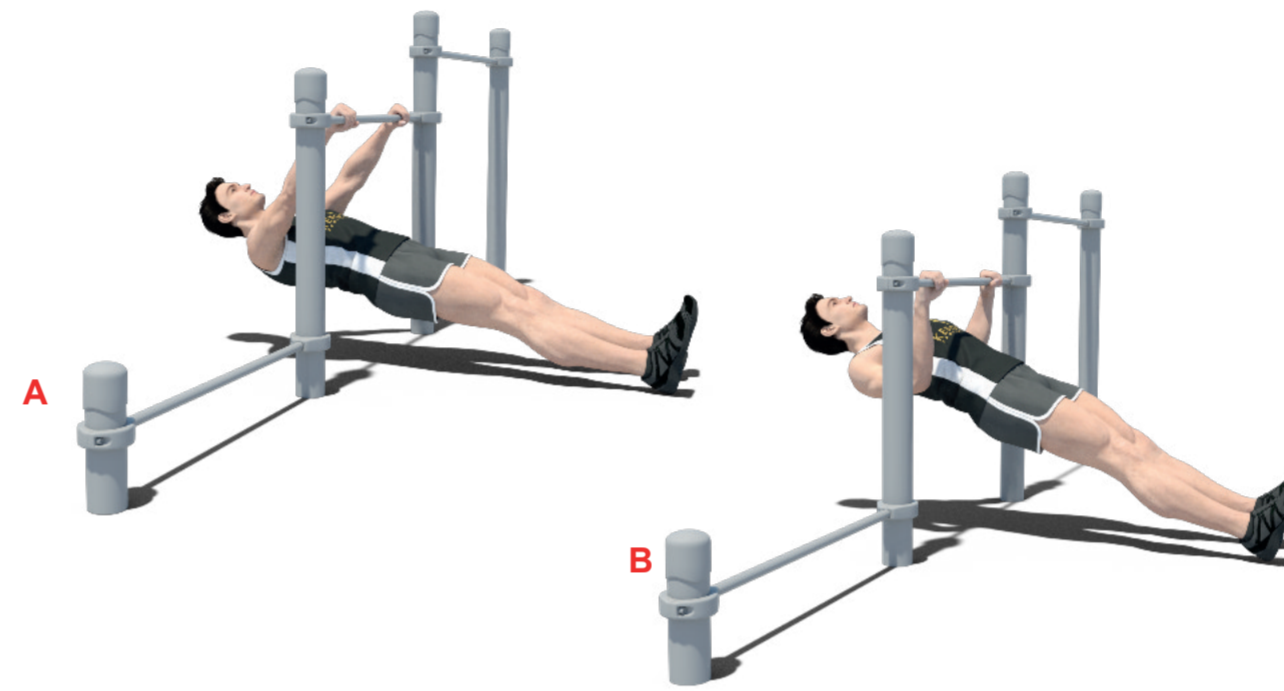
Alternativübung:

Ist die Übung noch zu schwer, dann führe die einfache Kniebeuge an der Sprossenwand aus. Halte dich dabei an der Sprosse fest, die sich unterhalb deiner Brusthöhe befindet. Absolviere dein Maximum an Kniebeuge-Wiederholungen innerhalb von 4 Minuten. Lege Pausen ein – wenn notwendig. Die Zeit läuft dabei weiter.



Alternativübung:

Ist die Übung noch zu schwer, dann führe die Ruderbewegung am tiefen Reck aus. Stelle dabei die Füße weiter vorne ab, sodass Rumpf und Beine eine Linie bilden. Absolviere dein Maximum an Ruderbewegung-Wiederholungen innerhalb von 4 Minuten. Lege Pausen ein – wenn notwendig. Die Zeit läuft dabei weiter.



Enge Klimmzüge

Beanspruchte Muskeln: Primär: Bizeps
Dauer: 4 Min.

Absolviere dein Maximum an Klimmzug-Wiederholungen innerhalb von 4 Minuten. Lege Pausen ein – wenn notwendig. Die Zeit läuft dabei weiter.



A: In einem engen Untergriff platzierst du die Hände an der Klimmzugstange (die Daumen umschließen dabei die Stange). Der Rücken ist in Hohlkreuzposition, der Blick ist nach oben gerichtet.

B: Absolviere den Klimmzug aus der hängenden Position heraus und spanne dabei bewusst die Armebeugemuskulatur an. Der Klimmzug ist vollständig, wenn sich das Kinn oberhalb der Stange befindet.

Pause:
60 Sec.

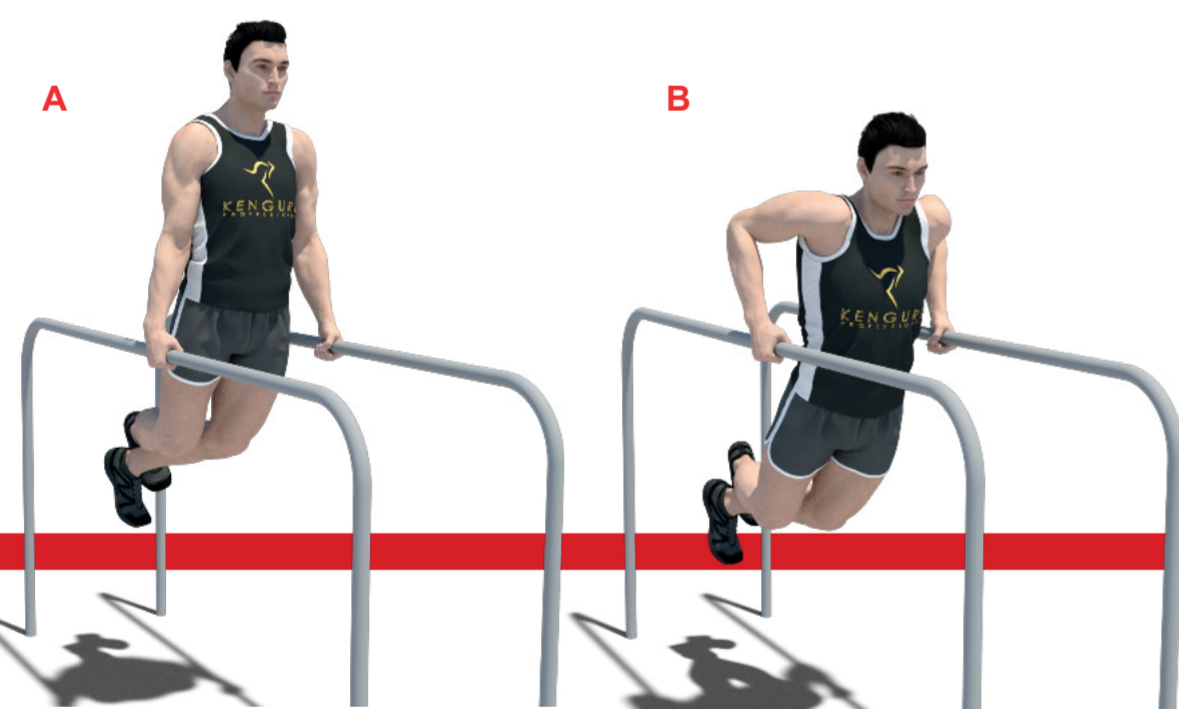
Barrenstütz

Beanspruchte Muskeln: Primär: Trizeps
Dauer: 3 Min.

Absolviere dein Maximum an Barrenstütz-Wiederholungen innerhalb von 3 Minuten. Lege Pausen ein – wenn notwendig. Die Zeit läuft dabei weiter.

A: Nimm die Stützposition auf dem Parallelbarren ein. Die Arme sind dabei vollständig gestreckt. Überkreuze die Unterschenkel und beuge den Oberkörper ein wenig nach vorne.

B: Beuge die Arme soweit, bis die Oberarme parallel zum Barren stehen. Nicht mehr! Verharre kurz in der Zielposition und kehre anschließend in die Ausgangsposition zurück.



Pause:
60 Sec.

Beinheben

Beanspruchte Muskeln: Primär: Bauchmuskulatur
Dauer: 3 Min.

Absolviere dein Maximum an Beinheben-Wiederholungen innerhalb von 3 Minuten. Lege Pausen ein – wenn notwendig. Die Zeit läuft dabei weiter.

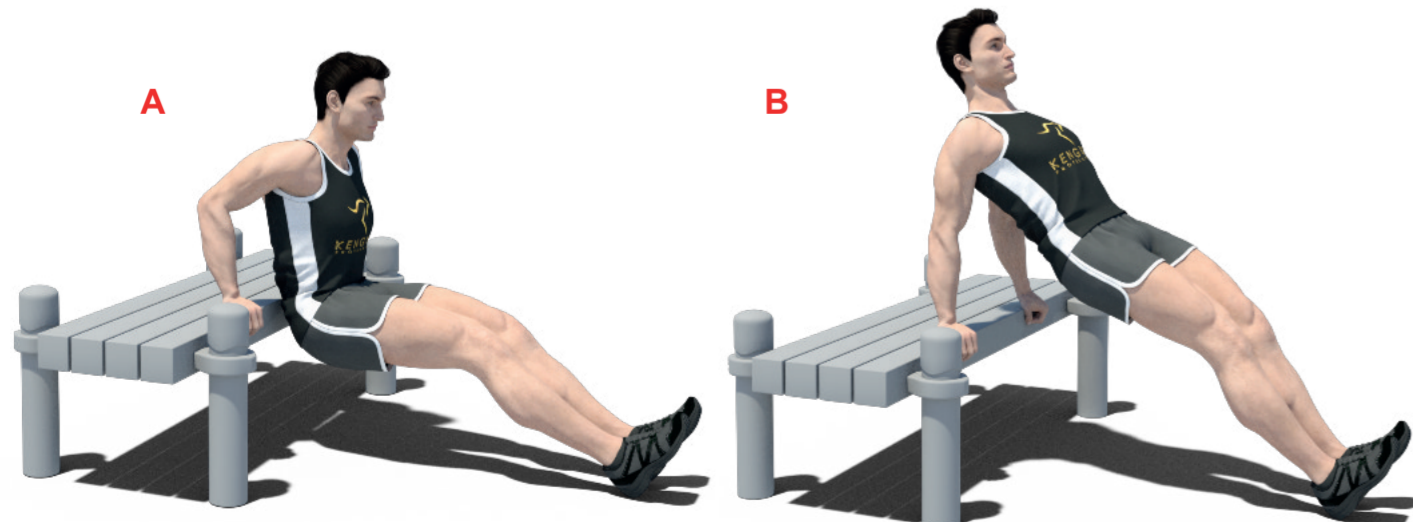
A: In einem schulterbreiten Obergriff platzierst du die Hände an der Klimmzugstange (die Daumen umschließen dabei die Stange). Die Beine sind leicht gebeugt.

B: Hebe die Beine aus der Hangposition ohne Schwung bis zur Waagerechten an. Kehre anschließend in die Ausgangsposition zurück.



Alternativübung:

Ist die Übung noch zu schwer, führe die Stützbeuge an der Bank bzw. am tiefen Reck aus bei einer Armstütze hinter dem Rücken.



Alternativübung:

Ist die Übung noch zu schwer, dann führe diese liegend auf dem Rücken an der Schrägbank aus.



Weitere Workouts findest du unter:
www.kengurupro-workout.de
www.kengurupro.de

NUTZUNGS- / SICHERHEITSHINWEISE

Die Benutzung der Anlage erfolgt auf eigene Gefahr. Benutzung der Geräte nur für Jugendliche und Erwachsene oder Personen ab einer Körpergröße von mehr als 1,4 Meter; Das zulässige Maximalgewicht des Benutzer beträgt 130 Kilogramm; Die Übungsanleitung lesen und beachten; Gewissheit über eigene medizinische Unbedenklichkeit vor Benutzung beschaffen; Bei der Verwendung der Geräte Überanstrengung vermeiden.

ANSCHRIFT DER ANLAGE

Unterer Luisenpark
68165 Mannheim

NOTRUF

Feuerwehr 112
Rettungsdienst 112
Polizei 110