

# OUTDOOR FITNESSPARK

## SPORT IM FREIEN FÜR JEDES LEVEL!



### HÄNSEL-RINGE



#### AUSFÜHRUNG DER ÜBUNG

Zielfen Sie sich mit gestreckten Armen an den Ringen hoch. Ziehen Sie Ihren Körper nach oben, bis Ihr Kinn die Stange überquert. Senken Sie Ihren Körper dann langsam ab, bis Ihre Arme wieder vollständig ausgestreckt sind.

3 Durchgänge à 5, 10 oder 15 Wiederholungen durch - je nach Fitness-Stand.  
Absolvieren Sie 2-3 Durchgänge pro Woche, um Ihren Fitnessstand zu verbessern.

### BAUCHBANK



#### AUSFÜHRUNG DER ÜBUNG

Liegen Sie sich rücklings auf die Liegefläche und greifen Sie die Querstange oberhalb des Kopfes. Spannen Sie Ihren Oberkörper an und heben Sie die Beine in die Höhe. Lassen Sie die Beine so weit sinken, wie Sie den Rücken gerade auf der Liegefläche halten können (es darf kein Hohlkreuz entstehen). Anschließend kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

3 Durchgänge mit je 5, 10 oder 15 Wiederholungen - je nach Fitness-Stand.  
1 Minute Pause zwischen den Durchgängen.

### KLIMMZUG-LEITER



#### AUSFÜHRUNG DER ÜBUNG

Greifen Sie mit beiden Händen an die Reckstange. Ziehen Sie sich dann beim Ausatmen kräftig in die Höhe - wenn möglich, bis sich Ihr Kinn oberhalb der Reckstange befindet; anschließend langsam wieder absinken.

2 Durchgänge mit je 5, 10 oder 15 Wiederholungen - je nach Fitness-Stand.  
1 Minute Pause zwischen den Durchgängen.

### RÜCKENTRAINER



#### AUSFÜHRUNG DER ÜBUNG

Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne hinab. Heben Sie anschließend mit einer gleichmäßigen Bewegung den Oberkörper in die Höhe und kehren in die Ausgangsposition zurück.

3 Durchgänge mit je 5, 10 oder 15 Wiederholungen - je nach Fitness-Stand.  
1 Minute Pause zwischen den Durchgängen.

### BEINPRESSE



#### AUSFÜHRUNG DER ÜBUNG

Nehmen Sie auf der Sitzfläche platz und setzen Sie Ihre Füße auf die Pedale. Drücken Sie gegen die Pedale, so dass sich der Sitz nach hinten bewegt. Beine nicht vollständig durchstrecken!

3 Durchgänge mit je 5, 10 oder 15 Wiederholungen - je nach Fitness-Stand.  
1 Minute Pause zwischen den Durchgängen.

### BAUCHTRAINER-BARREN



#### AUSFÜHRUNG DER ÜBUNG

Stützen Sie sich mit den Unterarmen auf die Armlehnen und fassen Sie die Griffe. Heben Sie Ihre Beine beim Ausatmen in die Höhe; anschließend langsam zurückführen.

3 Durchgänge mit je 5, 10 oder 15 Wiederholungen - je nach Fitness-Stand.  
1 Minute Pause zwischen den Durchgängen.

### SPRUNGKÄSTEN



#### AUSFÜHRUNG DER ÜBUNG

Platzieren Sie sich vor dem Sprungkasten und springen Sie mit Schwung und beiden Füßen gleichzeitig hoch auf den Kasten. Landen Sie stabil, bevor Sie zurück auf den Boden springen, um die Übung zu wiederholen.

Führen Sie die Übung mit 2 Durchgängen à 5, 10 oder 15 Wiederholungen durch - je nach Fitness-Stand.  
Absolvieren Sie 2-3 Durchgänge pro Woche, um Ihren Fitnessstand zu verbessern.



### Allgemeine Sicherheitshinweise



Im Notfall  
112 wählen!

Die Benutzung der Fittesselemente erfolgt auf eigene Gefahr. Sollten Sie unter gesundheitlichen Einschränkungen leiden, sprechen Sie vor Benutzung mit einem Arzt. Führen Sie die Übungen gleichmäßig und ohne übermäßige Anstrengung durch. Bei Unwohlsein ist die Übung sofort abzubrechen.

Die Benutzung der Fittesselemente ist für Personen ab 14 Jahren oder einer Körpergröße von mindestens 1,40 m gestattet. Bitte lesen und befolgen Sie die Übungshinweise auf den Schildern an den Geräten. Die Fittesselemente sind nach der europäischen Norm EN 16630:2015 zertifiziert.

Schadensmeldungen bzw. Wartungsanliegen bitte melden unter:  
E-Mail: [info@turnverein-allrath.de](mailto:info@turnverein-allrath.de) | Web: [www.turnverein-allrath.de](http://www.turnverein-allrath.de)



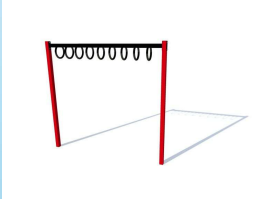
Standort des Fitnessparks:  
Bongarder Straße

# Calisthenics Bereich

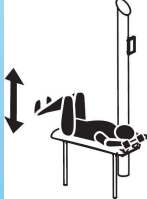


Hangeln-Ringe

Sportbox



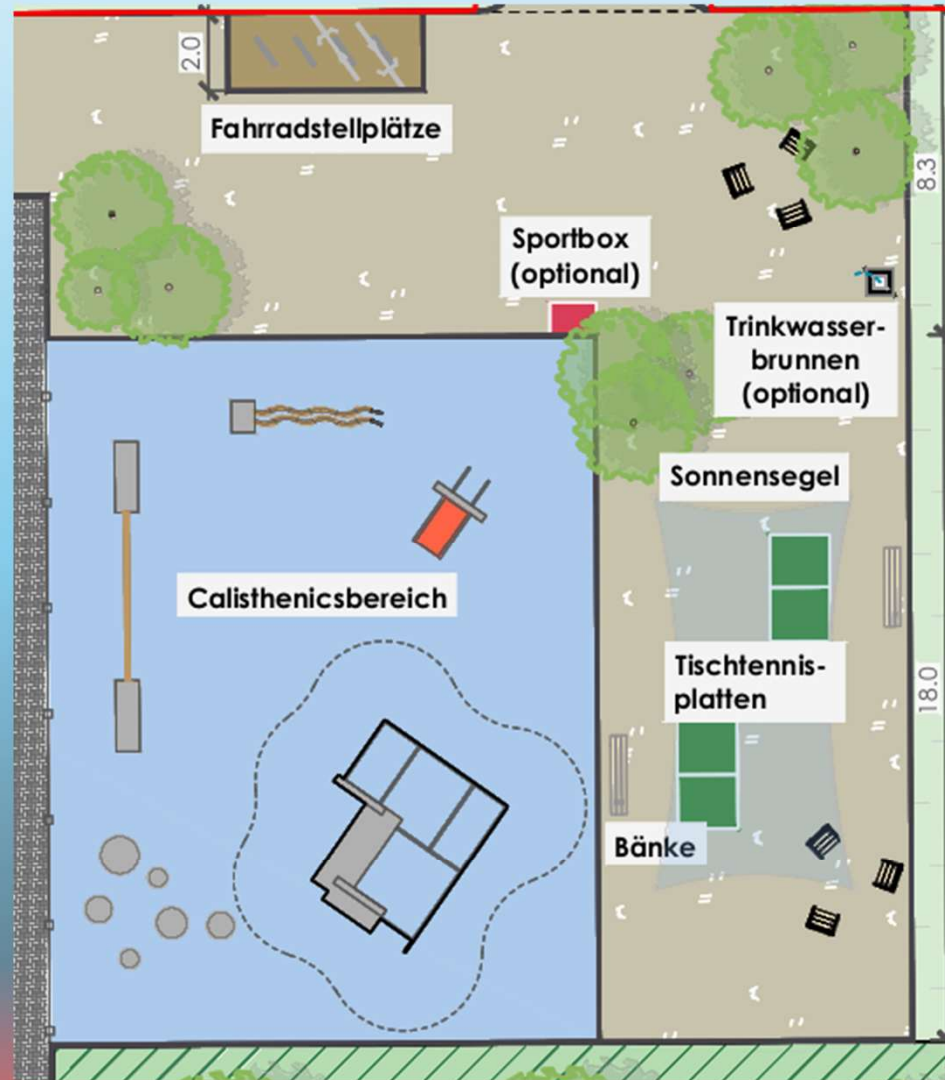
Bauchbank



Bauchtrainer Barren



Beinpresse



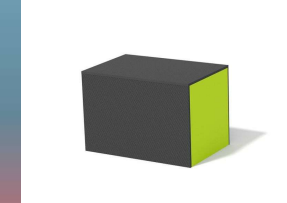
Rückentrainer



Klimmzugleiter



Sprungkasten



# Sponsoren des Calisthenics Bereich



**RWE**

**ESSERTEC**  
by SOPREMA

**MODERNE  
SPORTSTÄTTE 2022**

 **SPORTLAND.NRW**

Die Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen 