

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



17

Kraft/Calisthenics

Aufgaben und Basis-Varianten

1) Klimmzüge

- Unterschiedliche Griffarten und Griffbreiten
- Vor/hinter den Kopf hochziehen

2) Dips

- Unterschiedliche Griffarten und Griffbreiten

3) Rudern

- Unterschiedliche Griffarten und Griffbreiten
- Schräg oder waagrecht

Wiederholungen und Sätze

- Anfänger: 2 - 5 Wiederholungen und das Ganze 1 - 2x (Sätze) in einer langsamen Ausführung
- Fortgeschrittene: 8 - 20 Wiederholungen und 2 - 5 Sätze in langsamer bis schneller Ausführung

Weitere Variationen

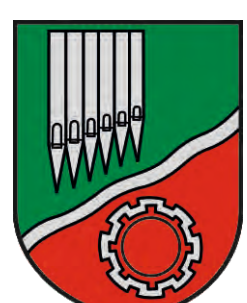
- Veränderung der Ausführungsgeschwindigkeit bzw. der Wiederholungen und Satzzahlen

Trainingseffekte

- Kräftigung der jeweiligen Muskelgruppen
- Je nach Ausführung, Wiederholungs- und Satzzahl Erhöhung des Muskelquerschnittes, der Maximalkraft, der Schnellkraft oder der Kraftausdauer

Sicherheitshinweis

- Die Geräte dürfen nicht zum Turnen oder Klettern verwendet werden



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

