

Reckstangen

Ziel: Kräftigung der Rücken- und Armmuskulatur

FIT IM GRÜTT

– FÜR ALLE GEEIGNET –

LEICHT

- Die niedrige Reckstange greifen, die Füße ein Stück davor positionieren
- Durch Beugen und Strecken der Arme den Körper „Auf- und Ab- bewegen“
- Mit aktiver Beinstreckung kann die Übung erleichtert werden
- Die Arme bleiben immer etwas gebeugt

3 x 6–10 Wiederholungen



MITTEL

- Mit den Händen an die mittlere Reckstange fassen
- In den Beugehang springen, Blick über die Stange
- Langsam bis zur fast vollständigen Streckung der Arme wieder absenken

3 x 6–10 Wiederholungen



SCHWER

- Reckstange mit leicht gebeugten Armen greifen
 - Kopf bis über die Stange ziehen
- Hinweis Griffvariationen:** Handflächen zeigen zum Körper oder vom Körper weg

3 x „so viele wie möglich“



Seien Sie kreativ und probieren Sie eigene Bewegungen und Übungsvarianten aus!
Weitere Übungen, auch zum Dehnen, finden Sie unter www.sportstadt-loerrach.de/fitimgruett

Fit im Grütt ist eine Initiative der Bürgerstiftung Lörrach, sie wurde durch die großzügige Unterstützung folgender Partner und Sponsoren ermöglicht.



Sportstadt
Lörrach



Gesundheitssport
Lörrach e.V.



Sparkasse
Lörrach-Rheinfelden

Volksbank
Dreiländereck



Heinrich Schmid
Maler Ausbauer Dienstleister



BAHNHOF
APOTHEKE



Gerd Werntaler



Bürgerstiftung
Lörrach