

# Ganzkörpertrainer

Ziel: Aufwärmen und Steigerung der Ausdauer

## ***FIT IM GRÜTT***

– FÜR ALLE GEEIGNET –

- Die Füße auf die Trittflächen stellen, die Hände fassen die Griffe
- Trittflächen und Griffstangen im Rhythmus bewegen
- Füße während der Bewegung komplett auf den Trittflächen lassen



## LEICHT

- Trainingsart: Dauertraining
  - Atmung: Normal
  - Intensität: Sich noch problemlos unterhalten können
- Hinweis:** Probieren Sie dies auch in der Rückwärtsbewegung aus!

**10 Minuten lockeres Tempo halten**



## MITTEL

- Trainingsart: Intervalltraining
  - Tiefgehen, Körperschwerpunkt senken
  - Atmung: Erhöhte Atmung
  - Intensität: Unterhalten noch eingeschränkt möglich
- Hinweise:** Noch schwieriger wird es durch schnelles Tempo in der tiefen Position. Probieren Sie dies auch in der Rückwärtsbewegung aus!

**6 x 2 Minuten Normal, dazwischen 20 Sekunden Tiefgehen**



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



AWB  
agentur für werbung

Gerd Werntaler

