

Schwebeplattform

Ziel: Schulung von Gleichgewicht und Koordination

FIT IM GRÜTT

– FÜR ALLE GEEIGNET –

LEICHT

- Hüftbreit auf der Plattform stehen und ins Gleichgewicht kommen, so dass die Plattform möglichst still steht
- Blick nach vorne gerichtet und leicht in die Knie gehen
- Die Arme können seitlich ausgestreckt werden, um das Gleichgewicht zu halten

3 x 20–30 Sekunden



MITTEL

- Hüftbreit auf der Plattform stehen und ins Gleichgewicht kommen, sodass die Plattform möglichst still steht
- Blick nach vorne gerichtet und leicht in die Knie gehen
- Dann Kniebeugen ausführen, dabei die Arme nach vorn nehmen

3 x 8–10 Wiederholungen



SCHWER

- Einbeinig auf der Plattform stehen und ins Gleichgewicht kommen, so dass die Plattform möglichst still steht
- Blick nach vorne gerichtet und leicht in die Knie gehen
- Die Arme können seitlich ausgestreckt werden um das Gleichgewicht zu halten

Hinweis: Je gebeugter das Standbein, desto intensiver die Übung.

3 x 10–20 Sekunden



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



AWB
agentur für werbung

Gerd Werntaler



Bürgerstiftung
Lörrach