

Beinstation

FIT IM GRÜTT

Ziel: Kräftigung der Beinmuskulatur, Steigerung der Beweglichkeit

– FÜR ALLE GEEIGNET –

LEICHT

- Seitlich an die Haltestange stellen, Füße parallel und schulterbreit auseinander, Blick ist nach vorn gerichtet
- Beine langsam beugen und strecken, Oberkörper gerade nach vorn neigen
- Beim Beugen der Knie keine X- oder O-Beinstellung einnehmen
- Fersen belasten, Gesäß senkt sich nach hinten ab
- In tiefster Position befinden sich die Knie über den Fußspitzen, nicht davor

3 x 10–12 Wiederholungen



LEICHT

- „Strecken und Recken“ mit dem ganzen Körper
- Versuchen Sie so hoch wie möglich zu kommen
- Beim Einatmen nach oben Strecken
- Beim Ausatmen wieder lockern, die Arme können kreisförmig nach außen fallen

5 x „Strecken und Recken“



SCHWER

- Aus einer leichten Kniebeuge und mit einer Ausholbewegung der Arme so hoch wie möglich springen
 - Mit einer Hand die Schildmarkierung erreichen
- Hinweis:** Wärmen Sie sich vor dem Springen mit ein paar Kniebeugen auf und lockern Sie durch kreisende Bewegungen Ihre Fußgelenke.



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

