



Mountain Resort • Wellness & Familie



KRAFT-PLATZ

A 1 - VORWÄRTS HANTELN an der geraden oder schrägen Hängeleiter

A 2 - HÄNGENDES BEINHEBEN an der Reckstange oder an der Leiter

Beschreibung: mit schulterbreit geöffneten Händen an die Stange hängen, Beine sind geschlossen und berühren nicht den Boden, Knie angewinkelt bis zur Hüfte nach oben ziehen, langsam wieder absenken ohne zu schwingen

Varianten: schräges hängendes Beinheben: Knie erst nach links und dann nach rechts zur Seite ziehen, dabei werden die schrägen Bauchmuskeln und die Zwischenrippenmuskulatur stärker trainiert

Turbo: Beinheben mit gestreckten Beinen, dabei die Beine immer höher bis auf Höhe der Hände bringen.

B 1 - LIEGESTÜTZ ADVANCED mit erhöhten Beinen am Barren oder an der Leiter

Beschreibung: Hände direkt unter den Schultern positionieren, Arme und Beine strecken und Füße schließen, Körper bildet vom Nacken bis zu den Fersen immer eine gerade Linie, der Blick geht zum Boden, Hüften nicht durchhängen lassen oder Gesäß in die Höhe strecken, Brust absenken und wieder hochstemmen, die Ellbogen zeigen dabei immer möglichst nach hinten und nicht zur Seite.

Varianten: Hände enger als schulterbreit oder weiter als schulterbreit

Turbo: einarmige Liegestütze, dabei Hand enger als schulterbreit und Beine weiter als schulterbreit positionieren, Ellbogen eng am Körper führen, Schulter und Becken bleiben während der Bewegung gerade, also parallel zum Boden

B 2 - TRIZEPSDIPS am Barren (Höhe 100 / 120 cm)

Focus: Trizeps, Brustmuskeln

Beschreibung: Barren links und rechts greifen, Arme durchstrecken und hochstemmen, Beine anwinkeln, Unterschenkel kreuzen, Arme beugen,

die Ellbogen zeigen immer nach hinten, so tief wie möglich gehen, ohne schaukeln oder schwingen wieder nach oben drücken

C 1 - TÜRZIEHEN mit Handtuch (oder ähnlichem) an der Reckstange oder an der Leiter

Beschreibung: Werfen Sie ein Handtuch um eine horizontale Stange, greifen Sie die Enden des Handtuches mit den Händen ungefähr in Bauchnabel-Höhe, Handflächen schauen nach unten, Füße unterhalb der Hände positionieren, soweit zurücklehnen bis die Arme gestreckt sind, Knie beugen und Gesäß so weit zurückschieben, bis ihr Rücken gerade und aufrecht ist. Ober- und Unterschenkel bilden ständig einen rechten Winkel, ebenso Oberschenkel und Oberkörper, Füße sind fest auf dem Boden, Brust nach vorne oben ziehen, dabei Schulterblätter zusammenziehen, dann kontrolliert nach hinten unten sinken, am tiefsten Punkt Arme durchstrecken und Schulterblätter ganz loslassen

Varianten: Handflächen schauen nach oben, Handflächen schauen zueinander, je weiter die Beine von der Stange entfernt stehen, umso einfacher ist die Übung und umgekehrt

Turbo: einarmiges Türziehen: dazu nehmen Sie beide Handtuch-Enden mit einer Hand, das fordert Unterarme, Bizeps und Rückenmuskeln noch intensiver

C 2 - UMGEKEHRTES BANKDRÜCKEN am Barren (Höhe 100 cm)

Beschreibung: Legen Sie sich auf den Rücken, direkt mit der Brust unterhalb der Barrenstange. Hoch greifen und die Stange schulterbreit fassen, die Handflächen zeigen zu den Füßen, Beine sind gebeugt und Füße sind aufgestellt, Körper bleibt von den Knien bis zu den Schultern in einer gerade Linie, Arme beugen und Brust nach oben ziehen, dabei Schulterblätter zusammenziehen, dann kontrolliert nach unten sinken, am tiefsten Punkt Arme durchstrecken und Schulterblätter ganz loslassen

Varianten: Handflächen zeigen zum Kopf

C 3 - KLIMMZUG im Obergriff an der Reckstange

Beschreibung: Greifen Sie etwa schulterbreit über ihren Kopf und hängen Sie sich an die Stange, greifen Sie im Obergriff, das heißt, die Handflächen schauen nach vorne, Beine sind gebeugt und die Arme gestreckt, hängen sie am Ende jeder Wiederholung immer so gestreckt wie möglich, sie spüren dabei eine Dehnung, ziehen Sie sich hoch und stellen Sie sich dabei vor, dass Sie die Ellbogen bodenwärts ziehen, lange gestreckte Haltung beibehalten, nicht schwingen

Varianten:

KLIMMZUG im Untergriff: Handflächen zeigen nach hinten
KLIMMZUG im alternierenden Griff: Handflächen zeigen in entgegengesetzte Richtungen, eine Rotation des Körpers während der Übung verhindern
KLIMMZUG im engen Obergriff oder weiten Obergriff

EINBEINIGE KNIEBEUGE an der Leiter

Beschreibung: Eine der weltbesten Übungen für Kraft in den Beinen und im Gesäß! Aufrecht hinstellen, Arme gestreckt nach vorne, Gewicht auf den linken Fuß verlagern, rechtes Bein gestreckt nach vorne anheben, der Rücken ist gerade und der Blick nach vorne gerichtet, beugen Sie das linke Bein, indem Sie das Becken nach hinten unten schieben, neigen Sie dabei den Oberkörper nach vorne und schieben Sie die Schultern über die Knie hinaus, das linke Knie bleibt über dem Mittelfuß und der Rücken bleibt gerade, nur mit der Kraft des linken Beines wieder komplett in den Stand rauf drücken, man kann sich zu Beginn an der Leiter festhalten und beim Hochdrücken etwas mithelfen

Mit Benutzung der Geräte und Anlagen willigt der Nutzer in die nachstehende Parkordnung ein:

PARCOURS-ORDNUNG

- Parcours bei Gewitter nicht benutzen!
- Das Betreten und Benutzen des Parcours erfolgt auf eigene Verantwortung und Gefahr.
- Eltern haften für ihre Kinder.
- Benutzung der Geräte für Personen ab einer Körpergröße von mehr als 140 cm - Kinder dürfen die Geräte nur unter Aufsicht benutzen.
- Die Geräte dürfen nur widmungsgemäß verwendet werden.
- Die Verwendung von mitgebrachten Gegenständen erfolgt auf eigene Gefahr.
- Bei Nässe, Schnee und Frost darf der Parcours wegen Rutsch- und Verletzungsgefahr nicht benutzt werden.
- Vor der Benutzung der Geräte den Körper gut aufwärmen.
- Vor Benutzung der Geräte sind Helm, Schmuck, Taschen bzw. lose Gegenstände abzulegen.
- Beschädigte Geräte nicht benutzen und bitte sofort melden!
(T: 04248/2880100, E: kontakt@feuerberg.at)
- Müll bitte ordnungsgemäß entsorgen und störenden Lärm vermeiden.

KÄRNTEN
Gerlitz Alpe
Ossiacher See

Erbaut in Kooperation mit dem Tourismusverband
Gerlitz Alpe - Ossiachersee

AGROPAC®
SPIEL | SPORT | FREIZEITANLAGEN
ERRICHTER DER ANLAGE
AGROPAC® | Holzwerke und Handelsges.m.b.H. & Co KG
A-9313 Brednitztal a.d. D. 91 | AUSTRIA
office@agropac.at | www.agropac.at
Der Errichter der Anlage übernimmt keine Haftung
für Unfälle jeglicher Art!

Hotel Feuerberg-Rezeption: 04248/2880100
Österreichische Rettung: 144
Euro-Notruf: 112