

Fit an der Bank mit WUPPERVITAL



Du möchtest dich mal wieder mehr bewegen?

Na dann wupp dich hoch – ja, genau hier und jetzt! Alles was du dafür brauchst, ist eine Bank.

Fit an der Bank mit WUPPERVITAL

Übung: „Kniebeugen“



So geht es:
Gehe langsam in die Hocke, so dass der Po die Bank berührt (nicht hinsetzen!). Kurz halten, dann wieder aufrichten.

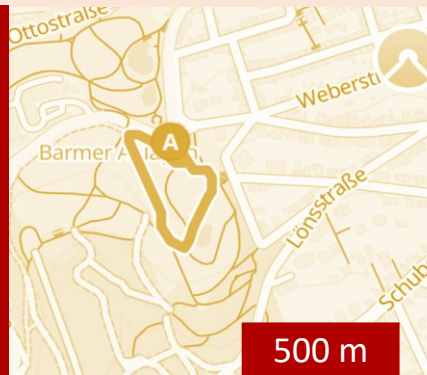
Darauf kommt es an:
Knie ragen nicht über die Zehenspitzen hinaus. Rücken gerade halten!

WUPPERVITAL
einfach bewegt

Lust bekommen auf noch mehr Bewegung in deinem Alltag zusammen mit anderen netten Menschen?

www.wuppervital.de

Wir haben kostenlose Bewegungsangebote für Jedermann in ganz Wuppertal.



Lust bekommen auf noch mehr Bewegung in deinem Alltag zusammen mit anderen netten Menschen?

www.wuppervital.de

Wir haben kostenlose Bewegungsangebote für Jedermann in ganz Wuppertal.

Wuppervital und der Barmer Verschönerungsverein bieten auf einer Länge von 500 m einen Parcours mit 11 Übungen für alle bewegungsfreudigen Menschen.

Schilder mit Beschreibungen und Bildern helfen dir dabei, die Übungen richtig auszuführen. Wir wünschen dir ganz viel Spaß dabei!



Fit an der Bank mit WUPPERVITAL

Übung: „Tricep Dips“



So geht es:

Die Hände stützen sich auf der Bank ab, das Gewicht liegt auf den Armen. Arme beugen und wieder hochstemmen.

Darauf kommt es an:

Bauch anspannen! Die Kraft kommt aus den Armen.



Lust bekommen auf noch mehr Bewegung in deinem Alltag zusammen mit anderen netten Menschen?

www.wuppervital.de

Wir haben kostenlose Bewegungsangebote für Jedermann in ganz Wuppertal.



Fit an der Bank mit WUPPERVITAL

Übung: „Banktreter“



So geht es:

Sitze leicht zurückgelehnt auf der Bankkante. Strecke nun immer ein Bein abwechselnd nach vorne, das andere Bein ist angewinkelt.

Darauf kommt es an:

Bauch anspannen, Rücken gerade halten.



Lust bekommen auf noch mehr Bewegung in deinem Alltag zusammen mit anderen netten Menschen?

www.wuppervital.de

Wir haben kostenlose Bewegungsangebote für Jedermann in ganz Wuppertal.



Fit an der Bank mit WUPPERVITAL

Übung: „Russian Twist“



So geht es:

Sitze leicht nach hinten gelehnt, die Beine sind aufgestellt oder im rechten Winkel in die Luft gestreckt. Führe die Hände geschlossen von links nach rechts und zurück, der Oberkörper rotiert. Du kannst zur Steigerung ein Gewicht halten.

Darauf kommt es an:

Bauch anspannen, Rücken gerade, Beine bewegen sich nicht.



Lust bekommen auf noch mehr Bewegung in deinem Alltag zusammen mit anderen netten Menschen?

www.wuppervital.de

Wir haben kostenlose Bewegungsangebote für Jedermann in ganz Wuppertal.



Fit an der Bank mit WUPPERVITAL

Übung: „Ausfallschritte auf die Bank“



So geht es:

Stelle einen Fuß auf die Bank, beuge das Bein. Richte dich wieder auf. Wechsle das Bein nach einigen Wiederholungen.

Darauf kommt es an:

Das Knie ragt nicht über die Fußspitze. Langsame Bewegungen.



Lust bekommen auf noch mehr Bewegung in deinem Alltag zusammen mit anderen netten Menschen?

www.wuppervital.de

Wir haben kostenlose Bewegungsangebote für Jedermann in ganz Wuppertal.



Fit an der Bank mit WUPPERVITAL

Übung: „Seitenzug“



So geht es:

Strecke ein Bein ganz langsam zur Seite weg und zurück. Wiederhole die Übung mehrmals, bevor du das Bein wechselst.

Darauf kommt es an:

Der Oberkörper bewegt sich nicht. Kontrollierte Bewegungen.



Lust bekommen auf noch mehr Bewegung in deinem Alltag zusammen mit anderen netten Menschen?

www.wuppervital.de

Wir haben kostenlose Bewegungsangebote für Jedermann in ganz Wuppertal.



Fit an der Bank mit WUPPERVITAL

Übung: „Unterarmstütz“



So geht es:

Die Unterarme stützen sich auf der Bank ab. Bauch, Po und Beckenboden anspannen. Halten.

Darauf kommt es an:

Nicht durchhängen lassen, Spannung halten.



Lust bekommen auf noch mehr Bewegung in deinem Alltag zusammen mit anderen netten Menschen?

www.wuppervital.de

Wir haben kostenlose Bewegungsangebote für Jedermann in ganz Wuppertal.



Fit an der Bank mit WUPPERVITAL

Übung: „Liegestütze“



So geht es:

Die Hände stützen sich auf der Bank ab, das Gewicht liegt auf den Armen. Arme beugen und wieder hochstemmen.

Darauf kommt es an:

Bauch anspannen! Kein Hohlkreuz/Rundrücken.



Lust bekommen auf noch mehr Bewegung in deinem Alltag zusammen mit anderen netten Menschen?

www.wuppervital.de

Wir haben kostenlose Bewegungsangebote für Jedermann in ganz Wuppertal.



Fit an der Bank mit WUPPERVITAL

Übung: „Crunches“



So geht es:

Rückenlage, Beine angewinkelt oder aufgestellt: Hebe den Oberkörper aus der Kraft der Bauchmuskeln leicht (!) an. Langsam wieder absenken, Schultern nicht vollständig ablegen.

Darauf kommt es an:

Nicht vollständig aufrichten! Die Kraft kommt aus dem Bauch.



Lust bekommen auf noch mehr Bewegung in deinem Alltag zusammen mit anderen netten Menschen?

www.wuppervital.de

Wir haben kostenlose Bewegungsangebote für Jedermann in ganz Wuppertal.



Fit an der Bank mit WUPPERVITAL

Übung: „Käfer“



So geht es:

Lege dich auf die Bank: Ein Bein ausgestreckt, der zugehörige Arm neben dem Körper. Das andere Bein rechtwinklig in der Luft, der zugehörige Arm nach hinten ausgestreckt. Wechseln.

Darauf kommt es an:

Bauch anspannen, kein Hohlkreuz! Langsame, kontrollierte Bewegungen.



Lust bekommen auf noch mehr Bewegung in deinem Alltag zusammen mit anderen netten Menschen?

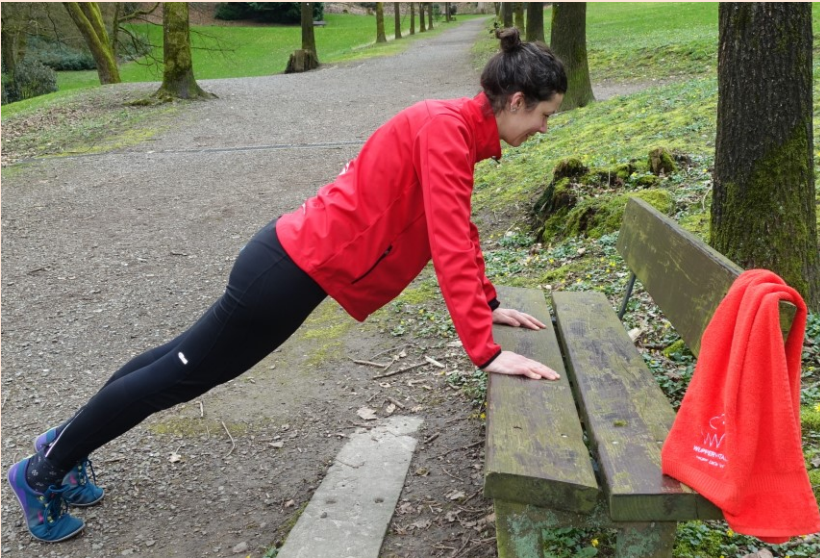
www.wuppervital.de

Wir haben kostenlose Bewegungsangebote für Jedermann in ganz Wuppertal.



Fit an der Bank mit WUPPERVITAL

Übung: „Bergsteiger“



So geht es:

Die Arme stützen sich leicht angewinkelt auf die Bank, die Füße stehen auf Zehenspitzen. Beine abwechselnd zur Brust ziehen.

Darauf kommt es an:

Rücken gerade halten, Bauch anspannen.



Lust bekommen auf noch mehr Bewegung in deinem Alltag zusammen mit anderen netten Menschen?

www.wuppervital.de

Wir haben kostenlose Bewegungsangebote für Jedermann in ganz Wuppertal.



Fit an der Bank mit WUPPERVITAL

Übung: „Kniebeugen“



So geht es:

Gehe langsam in die Hocke, so dass der Po die Bank berührt (nicht hinsetzen!). Kurz halten, dann wieder aufrichten.

Darauf kommt es an:

Körpergewicht auf die Ferse verlagern. Knie ragen nicht über die Zehenspitzen hinaus. Rücken gerade halten!



Lust bekommen auf noch mehr Bewegung in deinem Alltag zusammen mit anderen netten Menschen?

www.wuppervital.de

Wir haben kostenlose Bewegungsangebote für Jedermann in ganz Wuppertal.

