



JS-0141D
4er Reckstange

0,7m - 1,2m - 1,7m - 2,2m

JS-0131D
3er Reckstange

1,2m - 1,7m - 2,2m

JS-0121D
2er Reckstange

1,7m - 2,2m

Haltestangen Höhe

HINWEISE ZUR BENUTZUNG

KLIMMZÜGE:

Mit beiden Händen eine der höheren Haltestangen ergreifen, den Oberkörper durch einen Klimmzug so weit wie möglich nach oben ziehen. Geübte heben dabei die Füße vom Boden ab.

STÜTZSPRINGEN:

Aus dem Stand heraus in die Stützhaltung springen und einige Sekunden halten.

BEINHEBEN:

An einer Haltestange hängend die Knie abwechselnd oder gleichzeitig hochziehen. Geübte heben die gestreckten Beinen bis zur Waagerechten.

LIEGESTÜTZ:

Eine gespannte Körperhaltung einnehmen, mit den Armen auf einer der unteren Haltestangen abstützen und mit gestrecktem Körper Liegestütze ausführen.

DEHNEN:

Alle Reckstangen können für unterschiedliche Dehnübungen genutzt werden.