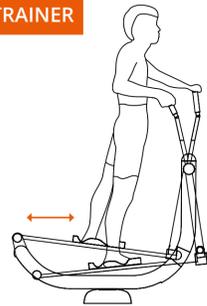


CROSSTRAINER

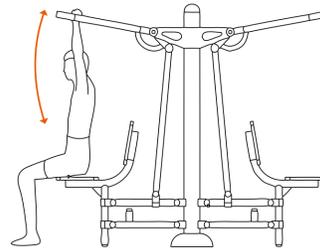


Ausführung der Übung

Stellen Sie sich mit den Füßen auf die Pedale und halten Sie sich mit den Händen an den Griffen fest. Führen Sie nun mit Armen und Beinen Laufbewegungen für ein gelenkschonendes Training aus.

Je nach Fitnessstand führen Sie die Übung in 3 Durchgängen 1, 2 oder 3 Minuten aus. Machen Sie zwischen den Durchgängen 1 Minute Pause.

KRAFTSTATION

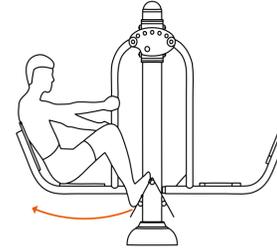


Ausführung der Übung

Setzen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper auf die Sitzfläche. Ziehen Sie die Handgriffe mit beiden Händen auf Brusthöhe und gehen Sie anschließend langsam zurück in die Ausgangsposition.

Je nach Fitnessstand führen Sie die Übung in 3 Sätzen mit 5, 10 oder 15 Wiederholungen aus. Machen Sie zwischen den Durchgängen 1 Minute Pause.

BEINPRESSE

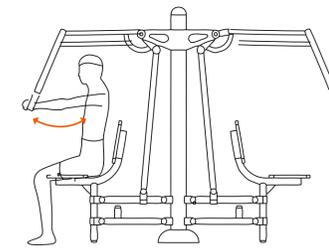


Ausführung der Übung

Setzen Sie sich auf die Sitzplatte. Winkeln Sie Ihre Beine an und setzen Sie Ihre Füße auf die Pedale. Nun Beine soweit nach hinten, bis sich diese in einem fast durchgestreckten Zustand befinden. Dann zurück in die Ausgangsposition.

Je nach Fitnessstand führen Sie die Übung in 3 Sätzen mit 5, 10 oder 15 Wiederholungen aus. Machen Sie zwischen den Durchgängen 1 Minute Pause.

BRUSTPRESSE

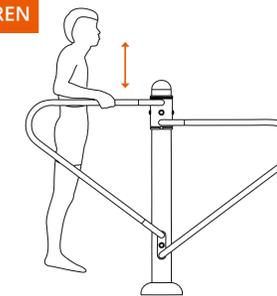


Ausführung der Übung

Setzen Sie sich in aufrechter Sitzposition auf die Sitzfläche. Drücken Sie die Handgriffe nach vorne, bis die Arme in einem durchgestreckten Zustand sind. Bewegen Sie die Arme langsam in die Ausgangsposition zurück.

Je nach Fitnessstand führen Sie die Übung in 3 Sätzen mit 5, 10 oder 15 Wiederholungen aus. Machen Sie zwischen den Durchgängen 1 Minute Pause.

BARREN

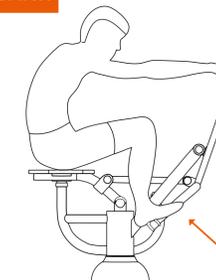


Ausführung der Übung

Legen Sie die Unterarme auf die waagerechten Stangen und greifen Sie diese mit den Händen. Drücken Sie Ihren Körper aus dieser Position nach oben und senken Sie ihn langsam wieder ab.

Je nach Fitnessstand führen Sie die Übung in 3 Sätzen mit 5, 10 oder 15 Wiederholungen aus. Machen Sie zwischen den Durchgängen 1 Minute Pause.

RUDERBANK



Ausführung der Übung

Setzen Sie sich auf die Sitzplatte, platzieren Sie Ihre Füße auf den Fußpedalen und greifen Sie die Handgriffe mit beiden Händen. Führen Sie nun mit Armen und Beinen Ruderbewegungen durch.

Je nach Fitnessstand führen Sie die Übung in 3 Sätzen mit 5, 10 oder 15 Wiederholungen aus. Machen Sie zwischen den Durchgängen 1 Minute Pause.

www.freisport.de

Allgemeine Sicherheitshinweise zur Benutzung

Die Benutzung der Fittesselemente erfolgt **auf eigene Gefahr**. Sollten Sie unter gesundheitlichen Einschränkungen leiden, sprechen Sie vor Benutzung mit einem Arzt. Führen Sie die Übungen gleichmäßig und ohne übermäßige Anstrengung durch. Bei Unwohlsein ist die Übung sofort abzubrechen. Die Benutzung der Fittesselemente ist nur für **Personen über 14 Jahre** mit einer **Körpergröße von mindestens 1,40 m** gestattet. Bitte lesen und befolgen Sie die Übungshinweise auf den Schildern an den Geräten. Die Fittesselemente sind nach der europäischen Norm EN 16630:2015 zertifiziert.

Im Notfall ☎ **112** wählen!

Schadensmeldungen bzw. Wartungsanliegen bitte unter kontakt@germania-schale.de melden.



Standort des Fitnessparks:
Sportplatz S.V. Germania Schale 63 e.V.
Zum Wall 1, 48496 Hopsten-Schale