

OUTDOOR-FITNESSPARK

NEU: Fitnessgeräte für Menschen, die Spaß an der Bewegung haben! Trainieren Sie mit ihrem eigenen Körpergewicht an festinstallierten Geräten im Stadtbad ihr Herz-Kreislauf-System und stärken Sie gezielt Muskelgruppen.

Trainingstipps:

- Übungen mit Bedacht in aller Ruhe ausüben und nicht von Null auf Hundert mit 100 Prozent Intensität starten, um Fehler und damit das Verletzungsrisiko zu minimieren.
- Übungen anhand der Anleitung ausführen, sonst schadet der Sport mehr, als dass er Nutzen bringt.



OUTDOOR-FITNESSGERÄTE

Klimmzug-Leiter

- für Klimmzüge, Beinheber, Kniebeugen, Ausfallschritt
- kräftigt Oberkörpermuskulatur und verbessert Körperkoordination



Crosstrainer

- gelenkschonendes Cardio-Training
- kräftigt Oberkörper, Beine und Oberarme



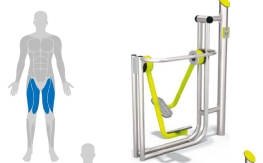
Hüfttrainer sitzend

- mobilisiert Hüfte, Bauch und Rücken
- verbessert Beweglichkeit des Oberkörpers



Spaziergänger

- ermöglicht gelenkschonendes Lauftraining
- kräftigt Beine und Gesäß



Beinpresse

- kräftigt Beine und Gesäßmuskulatur
- Training mit eigenem Körpergewicht



Skitrainer und Hüfttrainer

- mobilisiert die Beweglichkeit der Hüfte
- kräftigt Bauch, Gesäß und Rücken
- ungewohnte Bewegung, schult Körperkoordination



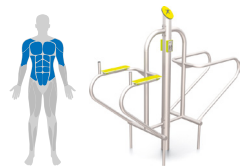
Bauchbank/Rückentrainer

- kräftigt seitliche und mittlere Bauchmuskeln
- stärkt unteren Rücken



Barren und Bauchtrainer-Barren

- stärkt die Muskulatur vor allem im Bauch- und Brustbereich
- ganzheitlicher Muskulaturaufbau durch Eigengewichtstraining



Fahrrad

- gelenkschonendes Cardio-Training
- Tretwiderstand durch Luftbremsen-Mechanik



Ruderbank

- trainiert Ausdauer und Kraft
- kräftigt Oberkörper und Oberschenkel



Empfohlen ab einer Körpergröße von 1,40 m und ab 14 Jahren. Benutzung auf eigene Gefahr.

Wer unter gesundheitlichen Einschränkungen leidet, sollte vor Benutzung mit einem Arzt sprechen.