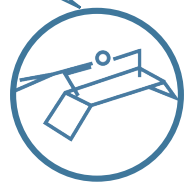
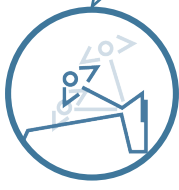
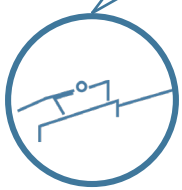
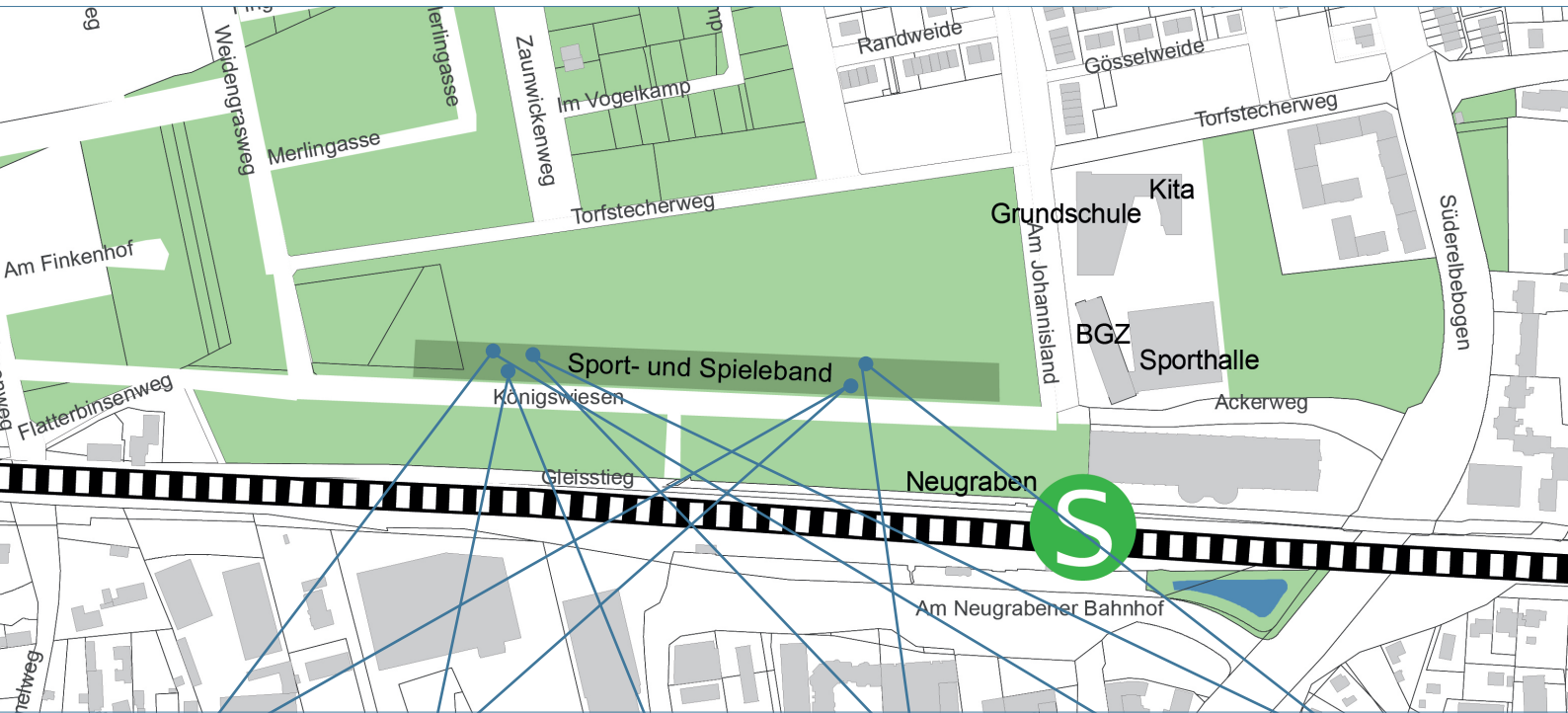


#NF2025

NATURNAH URBAN LEBEN. NEUGRABEN-FISCHBEK 2025.

WAS KÖNNEN DIE NEUEN SPORTGERÄTE?



#NF2025

NATURNAH URBAN LEBEN. NEUGRABEN-FISCHBEK 2025.

OUTDOOR STEPPER



Das Gerät lässt sich vielseitig einsetzen. Für das Beintraining eignen sich Step Ups oder auch aufspringen und Kniebeugen, um den Arme-Trizeps in Form zu bringen eignen sich Liegestütze und Bench Dips.



SIT UP BANK



Dieses Gerät trainiert die Bauchmuskulatur, eine bewährte Übung sind die Sit-ups oder das Heben des Beins oder auch der Beine.



KLIMMZUGSTANGEN



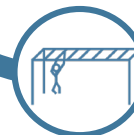
Mit der Klimmzugstange lassen sich der Rücken und die Arme trainieren, bewährte Methoden sind Klimmzüge oder auch Chin Ups. Letztere bringen den Bizeps in Form.



BARREN



Dieses Gerät lässt sich vielseitig einsetzen. Dips trainieren den Trizeps der Arme. Auch die Bauchmuskulatur kann fit gehalten werden, durch das gestützte Heben des Beins.



SPROSSENWAND



Zum Aufwärmen und Strecken der Muskulatur kann die Sprossenwand hilfreich sein. Zudem lässt sich hier der Bauch durch das Heben der Beine und Sit ups trainieren. Durch das Klettern werden zudem Beine und Arme geformt.



LIEGESTÜTZ HILFE



Diese Stangen sind eine Hilfe zu den klassischen Liegestützen auf dem Boden. Durch die verschiedenen Höhen entstehen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade. Sie dienen dem Kraftaufbau und trainieren die Arme.

