

Achtung, fertig, los!

Die Street Workout-Anlage bietet dir alles, was du zur Ausführung eines ganzheitlichen Trainings benötigst. Kostenlos, jeden Tag, rund um die Uhr.

Die Benutzung der Street Workout-Anlage erfolgt auf Eigenverantwortung. Die Gemeinde lehnt jegliche Haftung ab. Wir empfehlen, immer mit der einfachsten Variante einer Übung zu starten und den Intensitätsgrad danach schrittweise zu erhöhen. Kinder sind in Betreuung von Erwachsenen jederzeit willkommen.

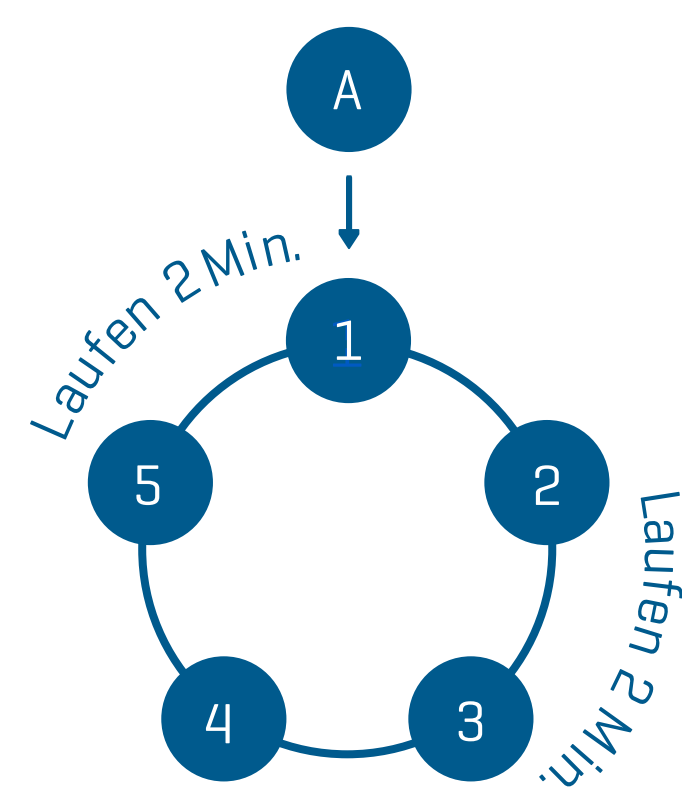
Bei Notfällen wähle bitte den Sanitätsnotruf 144, den Polizeinotruf 117 oder die internationale Notrufnummer 112. Ist mit der Street Workout-Anlage etwas nicht in Ordnung? Bitte melde dies an liegenschaftenamt@horgen.ch.

Trainingsformen

An der Street Workout-Anlage bestimmst du den Fokus, den Umfang und die Intensität deines Trainings selbst. Entscheide dich gemäss deinen Bedürfnissen und Zielen für eine der drei untenstehenden Trainingsformen:

Kraft/Ausdauer

Zeitaufwand insgesamt: 30 Minuten



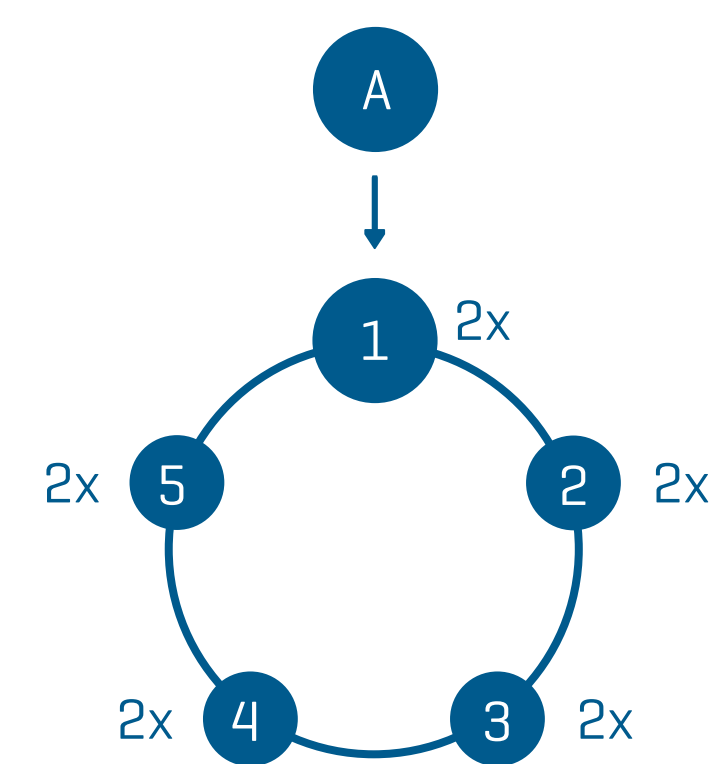
2-3 Übungen à 10 Wiederholungen

2 Durchgänge

2 Minuten Laufen zwischen den Übungsblöcken

Kraft

Zeitaufwand insgesamt: 40 Minuten



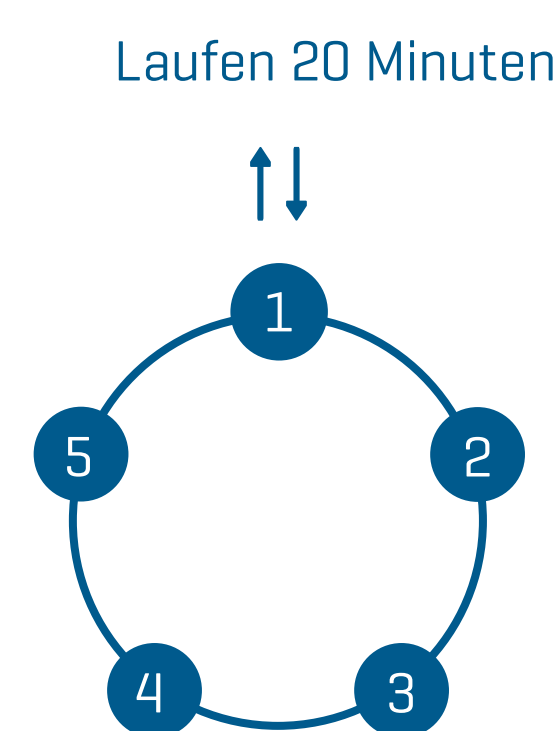
10 Wiederholungen

je 2 Serien

1 Minute Pause zwischen den Übungen

Ausdauer

Zeitaufwand insgesamt: 50 Minuten



20 Minuten Laufen

10 Minuten Kraft

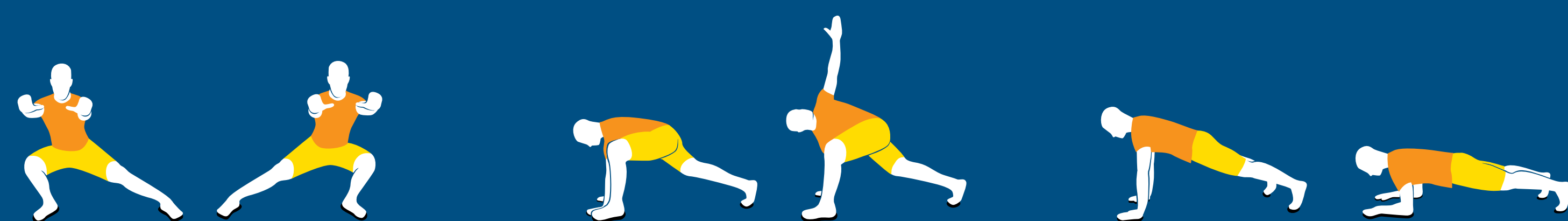
20 Minuten Laufen

Aufwärmen

A Jede Position 2 Sekunden halten. Je 5 Wiederholungen.



Übungsfilm



Übungen

1 Bauch

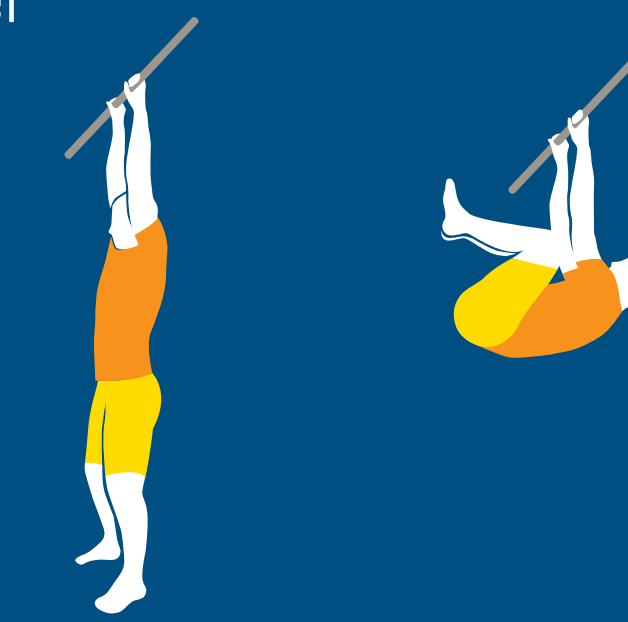


Übungsfilm

leicht



mittel



schwer

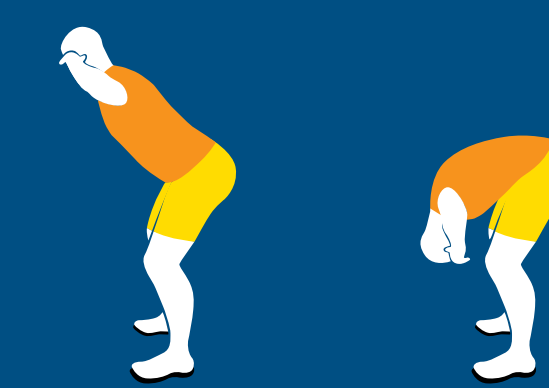


2 Rücken und Gesäss

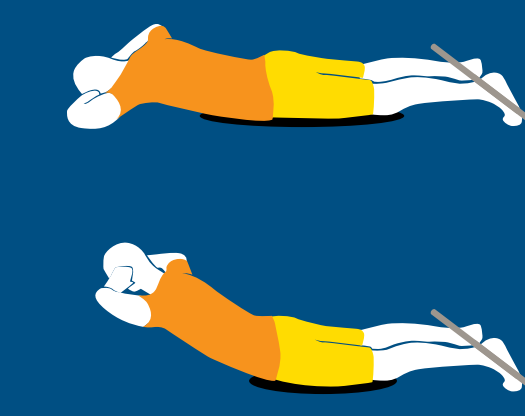


Übungsfilm

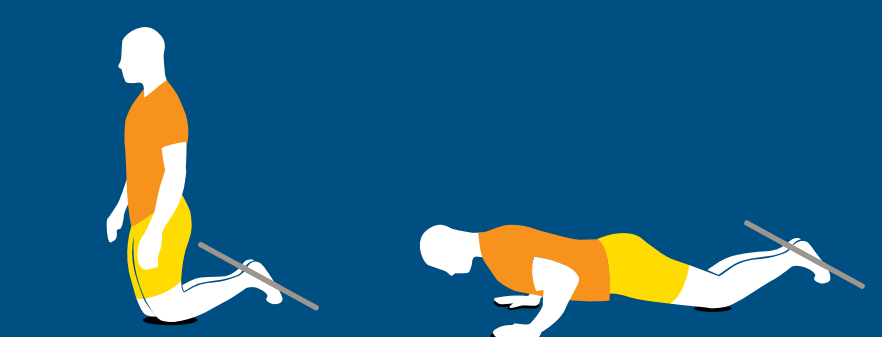
leicht



mittel



schwer

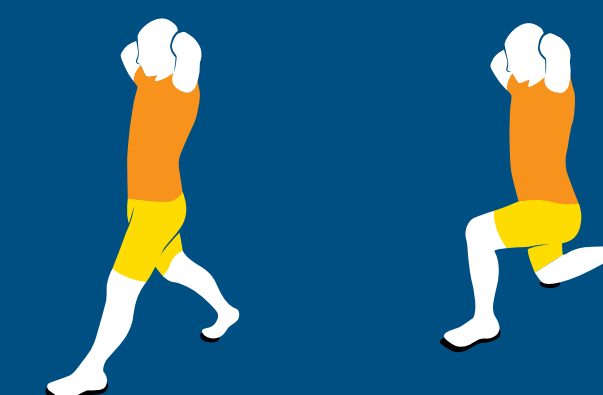


3 Beine



Übungsfilm

leicht



mittel



schwer

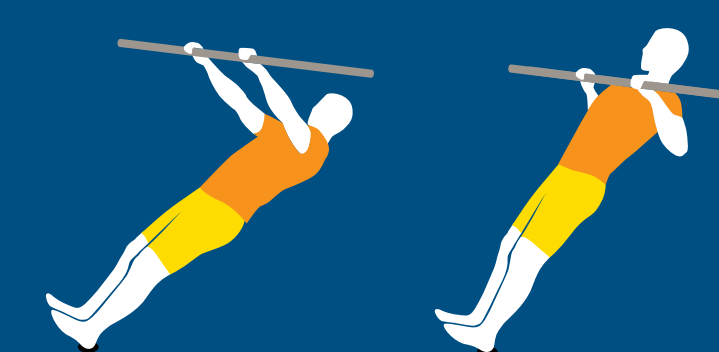


4 Rücken und Arme

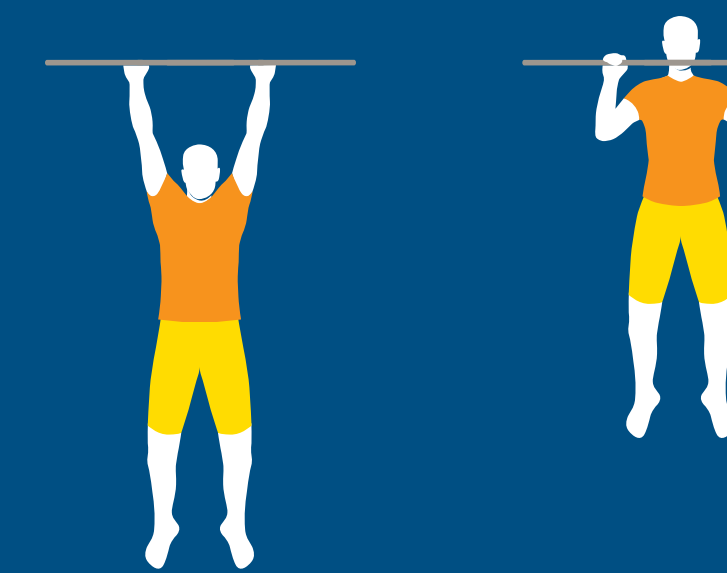


Übungsfilm

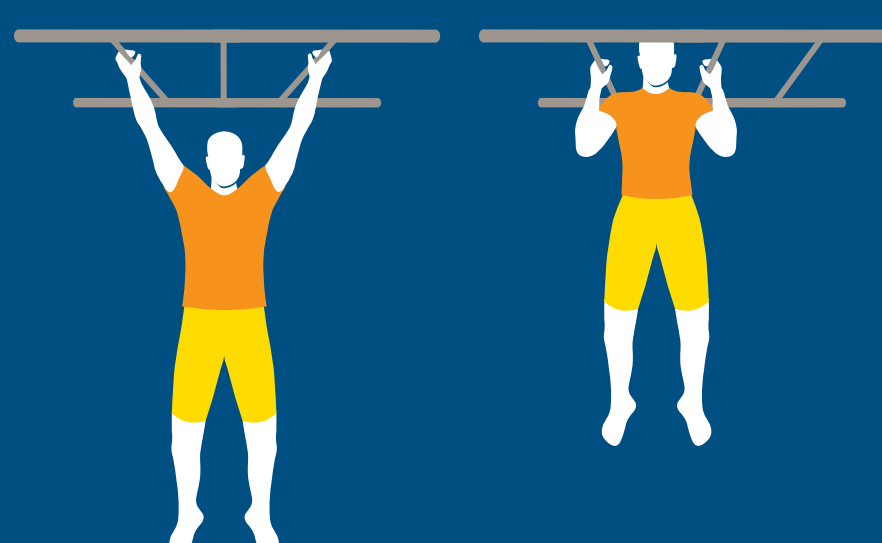
leicht



mittel



schwer



5 Brust, Schultern und Arme

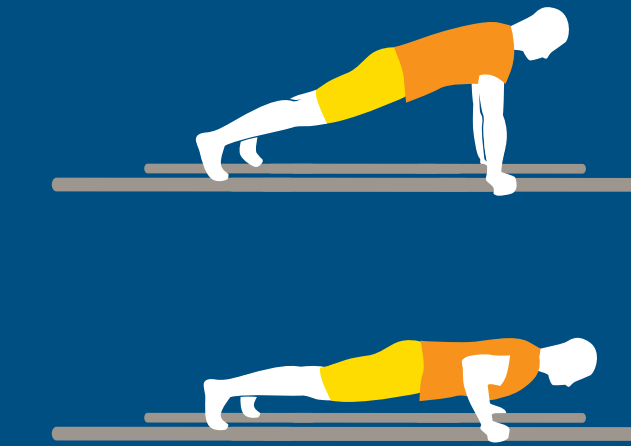


Übungsfilm

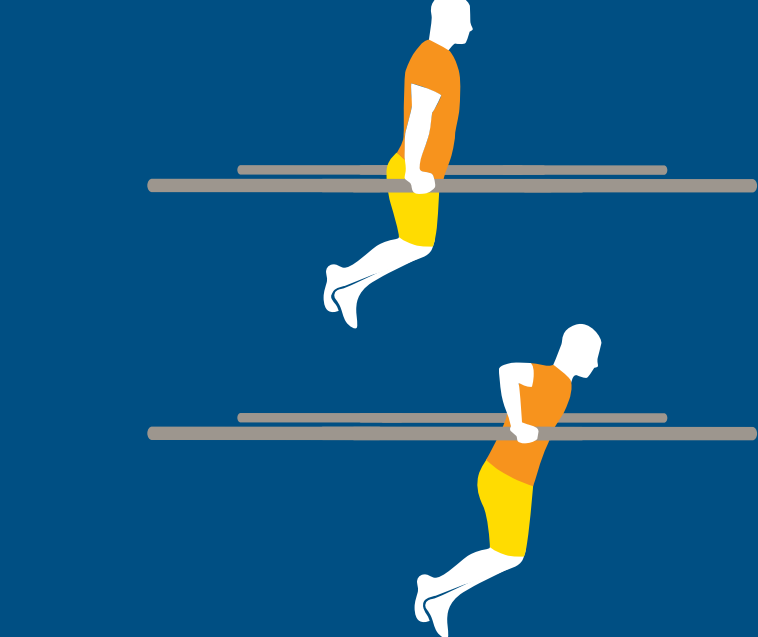
leicht



mittel



schwer



Unterstützt durch

