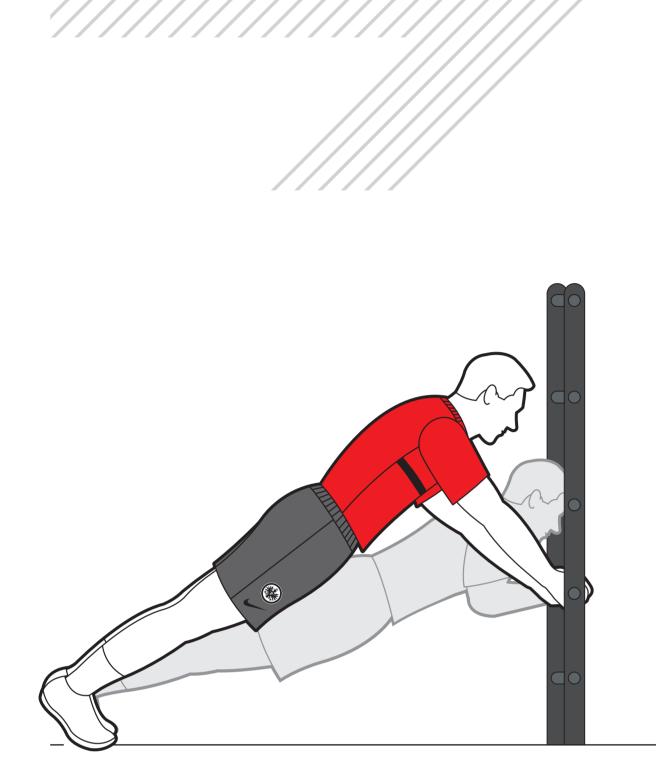
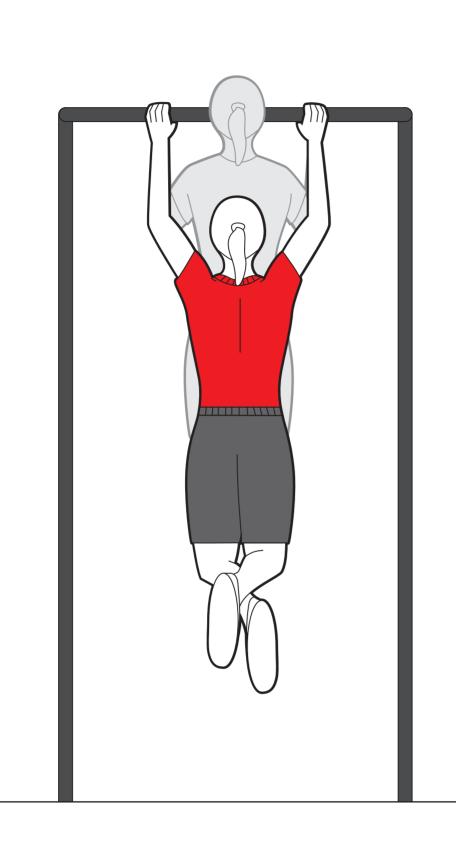
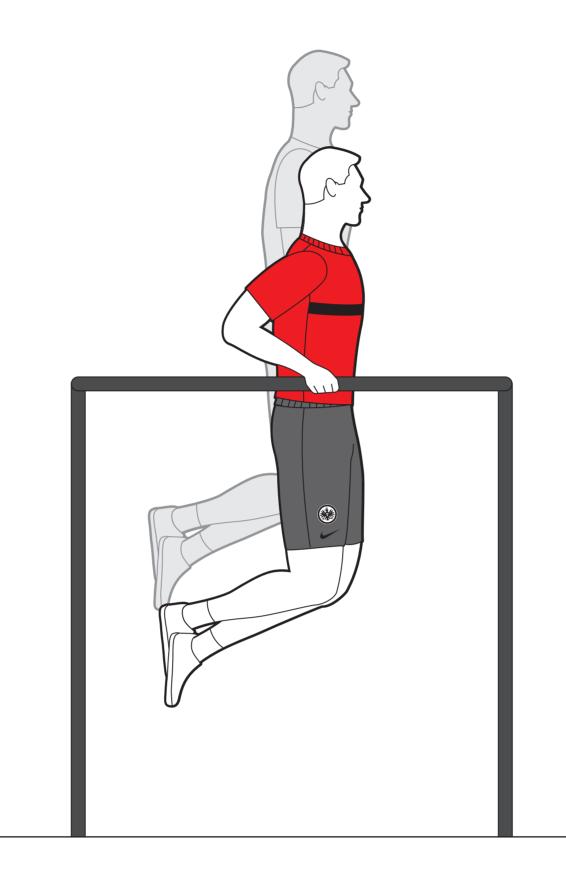


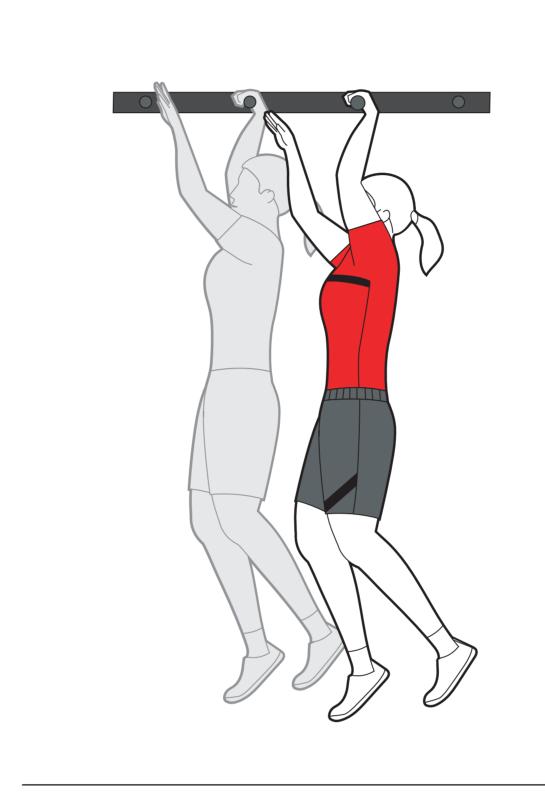
Trimm-Dich-Pfad Multitraining



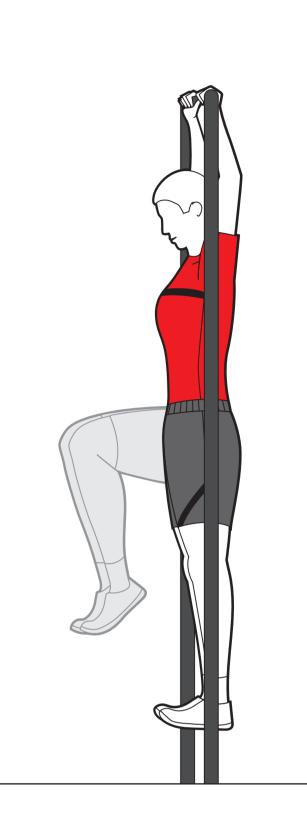












1 Absatzliegestütz

Greife eine Stange der Sprossenwand mit beiden Händen. Deine Arme sind nahezu durchgestreckt. Winkle nun die Arme an, wodurch sich dein Körper absenkt. Halte die Position für einen kurzen Moment und drücke dich dann wieder zurück nach oben in die Ausgangsposition. Je niedriger die gewählte Reckstange ist, desto anspruchsvoller wird die Übung.

2 Klimmzug

Greife die Reckstange etwas mehr als schulterbreit, die Handflächen zeigen dabei nach vorne. Ziehe deinen Körper nun nach oben, bis dein Kinn die Höhe der Stange erreicht hat. Halte die Position für einen kurzen Moment und lasse deinen Körper dann konzentriert und langsam wieder herab. Achte darauf, dass du deine Schulterblätter stets zusammenziehst und deinen Oberkörper durchgehend unter Spannung hältst, um für Stabilität in der Auf- und Abwärtsbewegung zu sorgen.

3 Dips

Stelle dich zwischen die Barren. Greife nun mit beiden Händen die Stangen und stemme dich vom Boden ab, bis deine Arme nahezu durchgestreckt sind. Ziehe die Schultern möglichst nach unten und zusammen und strecke die Brust etwas heraus. Deine Beine winkelst du bei gestreckter Hüfte im Kniegelenk an. Beuge nun deine Arme, um den Körper abwärtszubewegen. Sobald deine Unter- und Oberarme einen Winkel von 90° erreicht haben, drückst du dich wieder hoch in die Ausgangsposition.

4 Hangeln

Stelle dich vor die Hangelleiter und greife mit beiden Händen die erste Sprosse. Hangele dich nun Sprosse für Sprosse bis zum Ende des Geräts durch. An der Hangelleiter kannst du außerdem auch Klimmzüge durchführen.

5 Rolle

Springe auf das Reck in den in eine Stützposition. Deine Körpermitte ist angespannt, deine Arme sind durchgestreckt und deine Beine geschlossen und ebenfalls gestreckt. Halte diese Position für einen kurzen Moment und rolle dich dann einmal um die Stange, bis du dich erneut in der Stützposition befindest. Halte die Position kurz, bevor du die Übung erneut ausführst.

6 Beinheben

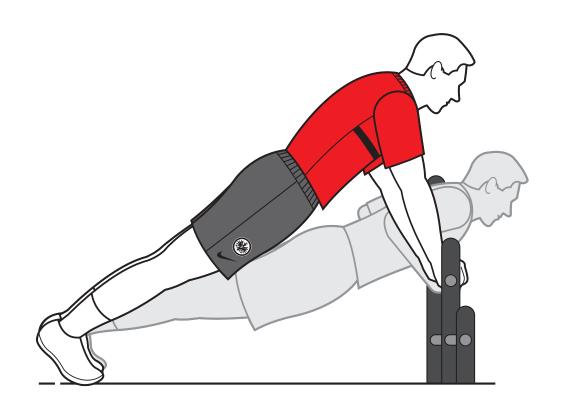
Greife die oberste, für dich erreichbare Reckstange etwa schulterbreit. Deine Beine hängen gerade herab und sollten nun kaum mehr den Boden berühren. Achte darauf, dass du deine Schulterblätter stets nach unten und zusammenziehst, um mehr Stabilität zu erhalten und ein Schwingen zu verhindern. Deine Bauchmuskulatur und Beine sind angespannt. Hebe nun die Beine an, bis deine Oberschenkel einen Winkel von 90° zum Körper erreicht haben. Halte die Position für einen kurzen Moment und lasse deine Beine anschließend langsam und kontrolliert herab.

Du kannst die Schwierigkeit der Übung steigern, indem du deine Beine ausgestreckt vor dem Körper anhebst.

Die Benutzung der Anlage ist für Personen ab einer Körpergröße von 140 cm bestimmt. Bitte lies und befolge die Übungsanleitung. Vermeide eine körperliche Überanstrengung. Es gelten die Nutzungsbedingungen des Trimm-Dich-Pfads sowie die Stadionordnung des Deutsche Bank Park. In medizinischen Notfällen wähle die 112 und leiste Erste Hilfe!

Trimm Deine Kraft! Liegestütz



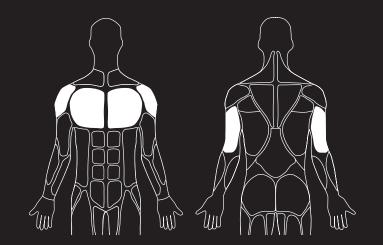


Ausführung

Wähle zunächst eine der drei Reckstangen aus, um den Schwierigkeitsgrad bzw. die Intensität der Übung zu bestimmen. Je niedriger die gewählte Reckstange ist, desto anspruchsvoller ist die Durchführung der Übung. Stelle dich nun vor das Gerät und greife die Reckstange mit beiden Händen. Deine Arme sind dabei nahezu durchgestreckt und stützen deinen schräg positionierten Körper.

Senke langsam deine Arme, bis diese ungefähr einen Winkel von 90° erreicht haben. Halte diese Position für einen kurzen Moment und strecke deine Arme dann wieder durch, um in die Ausgangsposition zurückzukehren. Achte darauf, dass du deine Arme nicht überstreckst und stets die Körperspannung hältst.

Beanspruchung



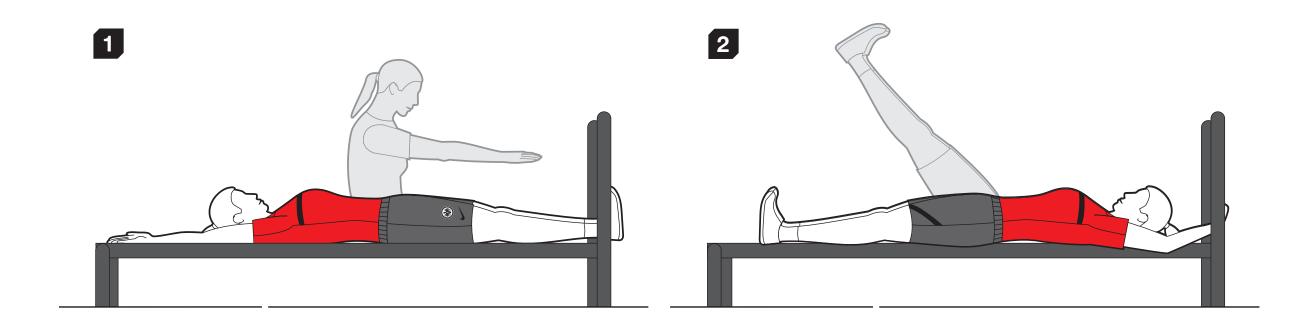
➡ Wiederholungen

Anfänger: 3×5

Fortgeschrittene: 3×15

Trimm Deine Kraft! Winkelbank





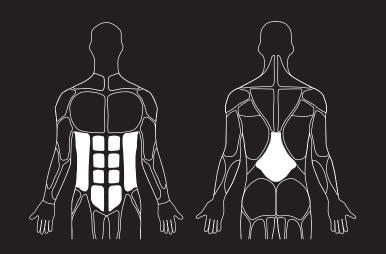
1 Übungsvariante 1

Lege dich mit dem Rücken so auf die Bank, dass dein Körper mit dem Kopf in Richtung der Querstange abliegt. Greife nun die Stange mit beiden Händen und hebe deine Beine im ausgestreckten Zustand langsam an, bis diese einen Winkel von 90° zum Körper erreicht haben. Halte diese Position für einen kurzen Moment und senke deine Beine anschließend langsam und kontrolliert wieder ab.

2 Übungsvariante 2

Lege dich mit dem Rücken und ausgestreckten Armen so auf die Bank, dass deine Füße in Richtung der Querstange abliegen. Hänge deine Füße unter der ersten Sprosse ein. Bewege nun deine Arme über den Kopf nach vorne und hebe dabei den Oberkörper in eine Sitzposition an, bis deine Hände mindestens deine Knöchel berühren. Halte die Position für einen kurzen Moment und begebe dich dann wieder langsam in die Ausgangsposition.

Beanspruchung



Wiederholungen

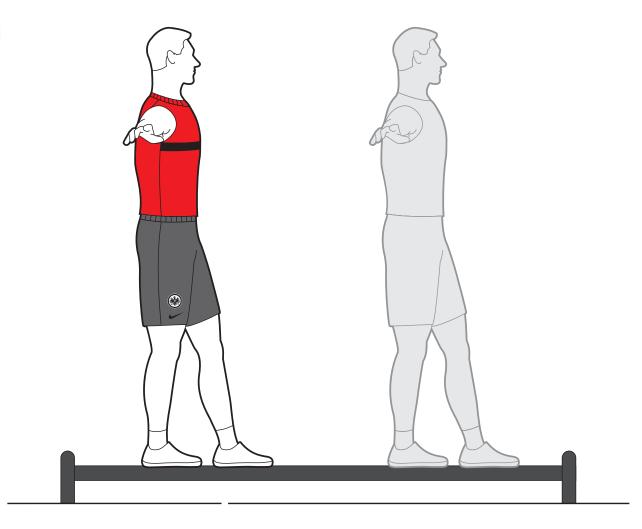
Anfänger: 3×5

Fortgeschrittene: 3×15



Trimm Deine Balance!

Absatzbalken

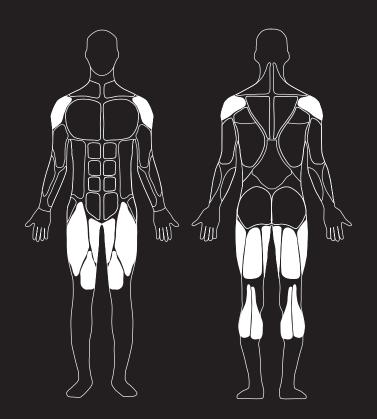


Ausführung

Stelle dich vor das Ende des niedrigeren Balkens und steige dort auf den Absatzbalken. Versuche nun das Gleichgewicht auszubalancieren und zu halten, um langsam über den Balken zu laufen. Breite dabei die Arme seitlich aus, um das Gleichgewicht besser halten zu können. In der Mitte des Geräts steigst du auf den höheren Balken und balancierst auf diesem bis zum Ende weiter. Dort angekommen drehst du dich um und läufst vorsichtig wieder zurück.

Du kannst die Schwierigkeit steigern, indem du vorsichtig rückwärts auf den Balken balancierst.

Beanspruchung



⇔ Wiederholungen

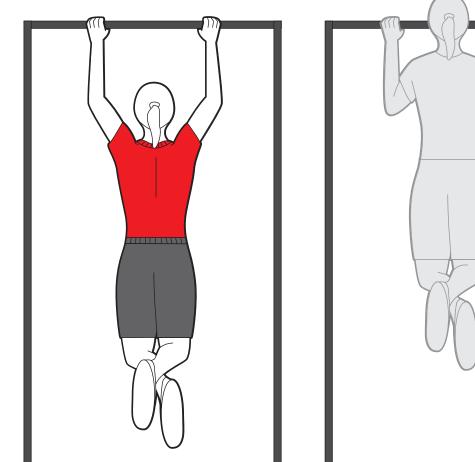
Anfänger: 3×2

Fortgeschrittene: 3×5





Trimm Deine Kraft! **Stufenreck**

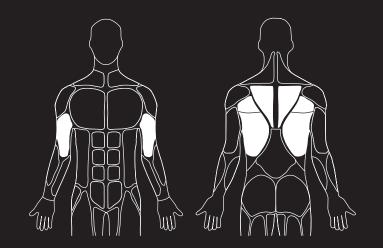


Ausführung

Wähle die Reckstange, die du mit den Händen noch erreichen kannst und greife sie, wobei deine Handflächen nach vorne zeigen. Je größer der Abstand zwischen deinen Händen ist, desto mehr wird deine Rückenmuskulatur beansprucht. Deine Beine hängen nach unten – ohne, dass sie den Boden berühren.

Ziehe deinen Körper nun nach oben, bis dein Kinn die Höhe der Reckstange erreicht hat. Halte die Position für einen kurzen Moment und lasse deinen Körper dann konzentriert und langsam wieder herab, um in die Ausgangsposition zurückzukehren. Achte darauf, dass du deine Schulterblätter stets zusammenziehst und deinen Oberkörper durchgehend unter Spannung hältst, um für Stabilität in der Auf- und Abwärtsbewegung zu sorgen.

Beanspruchung



Wiederholungen

Anfänger: 3×3

Fortgeschrittene: 3×8

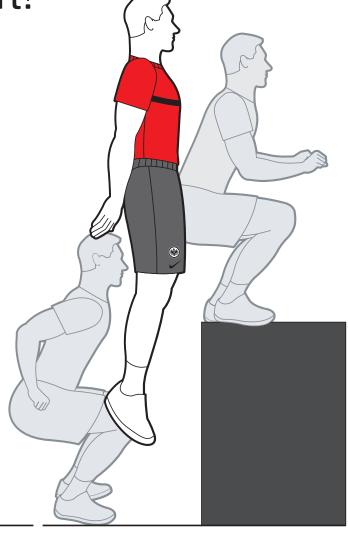






Trimm Deine Kraft!

Box-Jumps



Ausführung

Starte aus einer tiefen Hocke und streck deine Arme nach hinten. Drücke dich nun mit aller Kraft aus deinen Beinen vom Boden weg und nutze den Schwung deiner Arme. Achte darauf, sauber und weich auf der Box zu landen und den Sprung mit den Knien abzufedern. Spring oder steig wieder von der Box und beginn von vorne. Achte besonders auf einen stabilen Stand und kontrollierte Sprünge.

Beanspruchung





Wiederholungen

Anfänger: niedrige Box, 3×10 Fortgeschrittene: hohe Box, 3×20

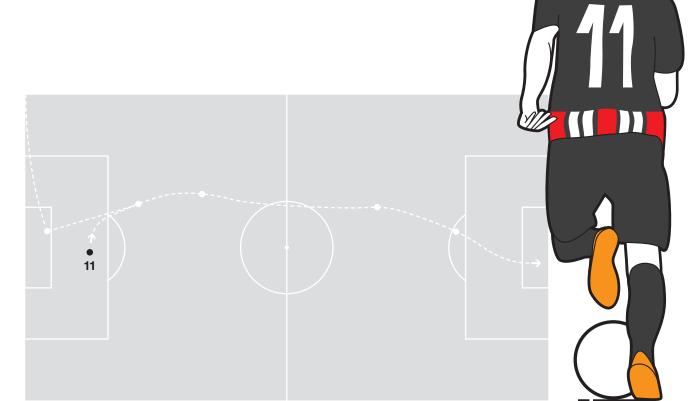
Trimm Deine Ausdauer! Lauf für die Ewigkeit





Distanz: 70 Meter **Zeit:** 8,1 Sekunden

Top-Geschwindkeit: 33,13 km/h **Top-Beschleunigung:** 7,29 m/s²



Run like Mijat

1899 wurde Eintracht Frankfurt gegründet und seit den Anfangstagen fasziniert die SGE ihre zahlreichen Fans. Die Eintracht wurde Deutscher Meister, sie gewann den UEFA-Cup und fünfmal den DFB-Pokal. Die Anhänger erinnern sich an emotionale Achterbahnfahrten, denkwürdige Spiele und unzählige Traumtore.

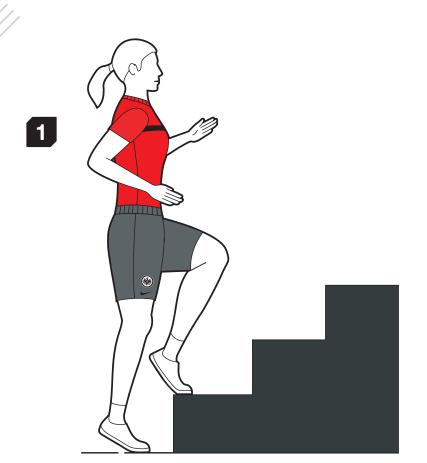
Der Treffer von Mijat Gacinovic, erzielt in der 96. Minute des DFB-Pokalfinals von 2018, sticht unter all diesen emotionalen Ereignissen heraus. Der Sololauf, gestartet am eigenen Strafraum, führte Gacinovic über 70 Meter zum leeren Tor des Gegners, nach 8 Sekunden schob er den Ball zum 3:1-Endstand ins Netz.

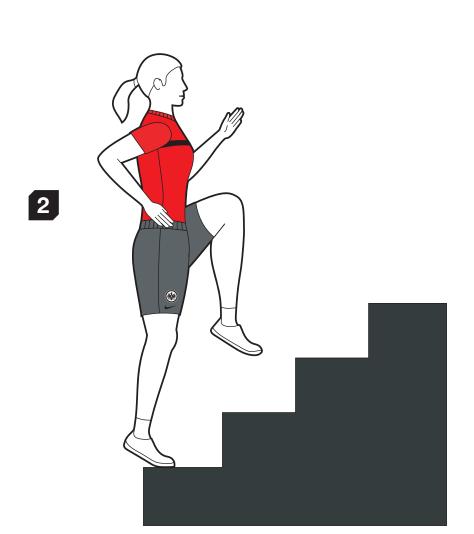
Jeder Eintrachtler erinnert sich an das Pokalfinale 2018 – und jeder Eintrachtler erinnert sich an Gacinovics Lauf zum Titelgewinn – dem ersten Titelgewinn für die Eintracht nach 30 langen Jahren.

An dieser Stelle startet der "Lauf für die Ewigkeit", der dich auf den kommenden 70 Metern diese magische Distanz noch einmal erleben lässt. Laufe die 70 Meter in aller Ruhe ab – und erinnere dich an all die magischen Momente, die die Eintracht dir beschert hat. Oder versuche die Zeit von Mijat Gacinovic zu toppen – und denk dabei immer daran, dass dich zwei Kraftmaschinen in roten Trikots verfolgen ...

8

Trimm Deine Ausdauer! Treppenlauf





Deutsche Bank Park

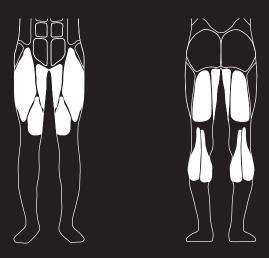
1 Übungsvariante 1

Laufe so schnell du kannst die Treppe hinauf. Achtet darauf, dass du nicht mit dem gesamten Fuß, sondern nur mit dem Vorderfuß aufkommst. Dieser sollte nur ganz kurz mit dem Boden in Kontakt kommen. Oben angekommen, läufst du locker wieder nach unten.

2 Übungsvariante 2

Nimm mit großen Schritten zwei Stufen oder mehr auf einmal. Solltest du mehrere Stufen auslassen, dann kann dies langsam geschehen. Achte darauf, dass nach einem Schritt ohne Pause und absetzen direkt der nächste Schritt mit dem anderen Fuß folgt.

Beanspruchung



™ Wiederholungen

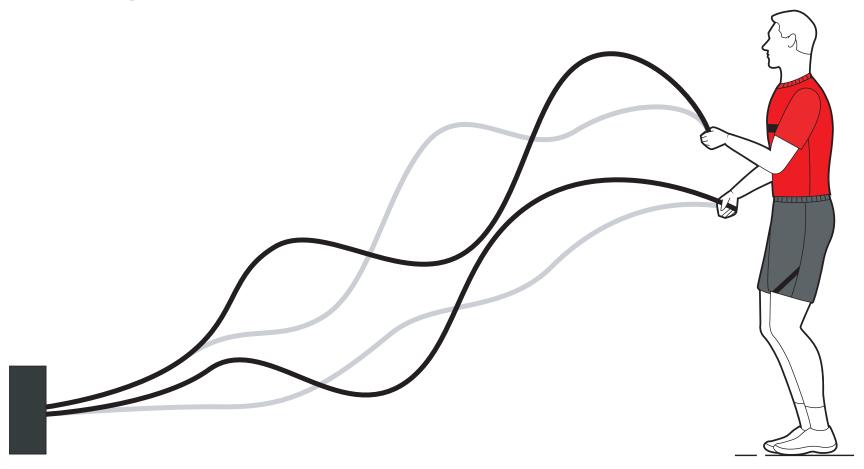
Anfänger: 5 Durchgänge

Fortgeschrittene: 10 Durchgänge





Trimm Deine Kraft! Seilschwingen



Ausgangsposition

Greife die beiden Seilenden und entfernen dich von der Befestigung so weit, dass die Seile noch leicht durchhängen.

1 Übungsvariante 1

Beginne nun die Seile wellenförmig in Schwingung zu versetzen, indem du beide Arme gleichzeitig so schnell wie möglich nach oben und nach unten bewegen. Der Schwung sollte dabei mehr aus dem Ellenbogengelenk als aus der Schulter geholt werden. Achte bei der Übung stets auf einen geraden Rücken.

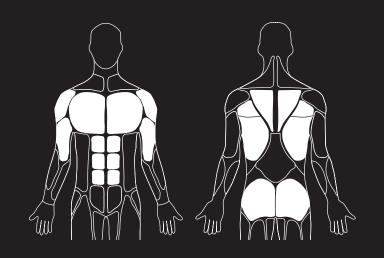
2 Übungsvariante 2

Schwinge die Seile gegengleich, indem du deine Arme im Wechsel so schnell wie möglich rauf und runter bewegen.

Die Benutzung der Anlage ist für Personen ab einer Körpergröße von 140 cm bestimmt. Bitte lies und befolge die Übungsanleitung. Vermeide eine körperliche Überanstrengung. Es gelten die Nutzungsbedingungen des Trimm-Dich-Pfads sowie die Stadionordnung des Deutsche Bank Park.

In medizinischen Notfällen wähle die 112 und leiste Erste Hilfe!

Beanspruchung



Wiederholungen

Anfänger: 3×15 Sekunden

Fortgeschrittene: 3×30 Sekunden