

**Vorteile einer Parkbank:**

- Gibt es an vielen Stellen (teils beleuchtet)
- Sehr vielseitig nutzbar
- Für alle Alters- & Leistungsklassen
- Variation und Steigerung möglich
- Als Ergänzung oder für gesamtes Training

**Basisübungen:**

**Oberkörper**



Liegestütz



Dips



Rudern (Start)



Rudern (Ende)

## Rumpf



Radfahren



Bergsteigen



Seitstütz „X“



Superman



Beckenlift



Rückenstrecker



## Unterkörper



Kniebeuge



Kniebeuge einbeinig



Kniebeuge seitlich




Aufsteiger

### Steigerung/Variation:

- Handposition (hoch/mittel/tief)
- Fußposition (tief/mittel/hoch)
- Erst beidbeinig, dann einbeinig
- Erst vier Stützpunkte, dann drei
- Tempo steigern (dynamisch)
- Kombinationen
- Zusatzgewicht
- Textilband

### Verwendete Produkte:

Sport-Thieme Gewichtsmanschetten	218 3608	
Sport-Thieme Elastisches Textilband „Flex-Loop“	280 8303	