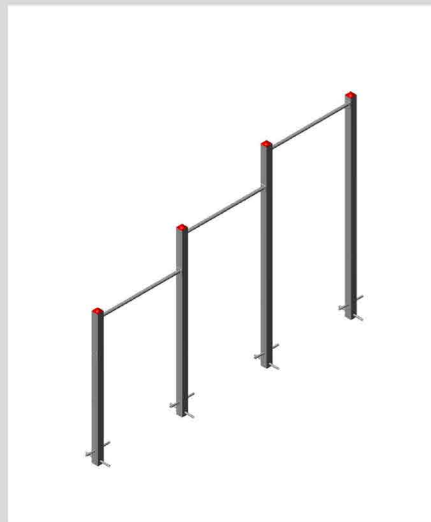


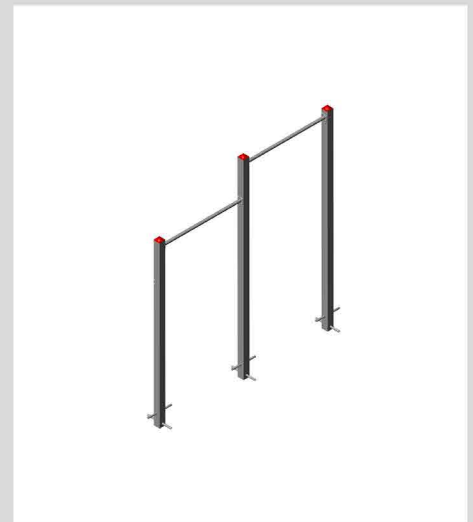
**JS-0141D**  
4er Reckstange

0,7m - 1,2m - 1,7m - 2,2m



**JS-0131D**  
3er Reckstange

1,2m - 1,7m - 2,2m



**JS-0121D**  
2er Reckstange

1,7m - 2,2m

Haltestangen Höhe

## HINWEISE ZUR BENUTZUNG

### KLIMMZÜGE:

Mit beiden Händen eine der höheren Haltestangen ergreifen, den Oberkörper durch einen Klimmzug so weit wie möglich nach oben ziehen. Geübte heben dabei die Füße vom Boden ab.

### STÜTZSPRINGEN:

Aus dem Stand heraus in die Stützhaltung springen und einige Sekunden halten.

### BEINHEBEN:

An einer Haltestange hängend die Knie abwechselnd oder gleichzeitig hochziehen. Geübte heben die gestreckten Beine bis zur Waagerechten.

### LIEGESTÜTZ:

Eine gespannte Körperhaltung einnehmen, mit den Armen auf einer der unteren Haltestangen abstützen und mit gestrecktem Körper Liegestütze ausführen.

### DEHNEN:

Alle Reckstangen können für unterschiedliche Dehnübungen genutzt werden.