

# Zeit für Neues

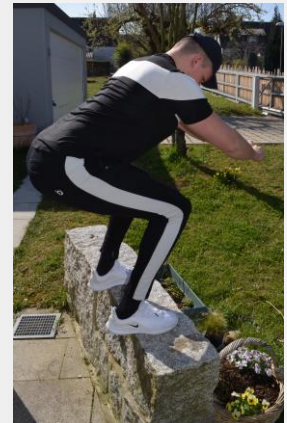
Bewegung



## BOX-JUMPS – BEIDBEINIGE SPRÜNGE

- ▶ Für diese Übung benötigst Du als Equipment entweder eine stabile Kiste oder eine Bank oder eine kleine Mauer.
- ▶ Du stellst dich davor, gehst in die Hocke und springst dynamisch-explosiv auf das Objekt.
- ▶ Danach wieder rückwärts hinunterspringen.
- ▶ Achte bei der Landung auf dem Boden auf ein Abfedern mit den Kniegelenken.
- ▶ Versuche eine schnelle, aber kontrollierte Ausführung.

## BOX JUMPS



### Trainingsplan Box-Jumps:

dreimal pro Woche drei Durchgänge am Stück. Pro Durchgang 15 -20 Sprünge. Pause zwischen den Durchgängen 60 Sekunden.

### Du hast Kinder?

Wähle eine kleinere Box und starte ein Eltern-Kind-Duell mit parallelen Üben.

benefit

für mehr Vitalität

fokussiert



BOSCH

BKK

# Zeit für Neues

Sonstiges



## PIMP MY BIKE

### DAS GLÜCK DER ERDE ...

...sitzt auf einem Fahrrad-Sattel oder einem Motorrad. Glücklicher, wer sich damit ein wenig Freiheit verschaffen kann und ist das Bike erst einmal aus dem Winterschlaf befreit, kann´s auch losgehen.

**Fahrrad:** Kette spannen, schmieren, alle Schrauben auf festen Sitz prüfen, Bremsen kontrollieren. Stimmen die Einstellungen noch alle (Lenker, Sattel)? Beleuchtung prüfen

**Motorrad:** Batterie prüfen, ggf. wieder einbauen, Beleuchtung, Ölstand, Reifendruck und -Profiltiefe prüfen, ggf. Kette schmieren, Bremswirkung und Stand Bremsflüssigkeit prüfen

...und dann noch alles **schön polieren!** Blitzender Chrom und glänzender Lack sind immer ein Highlight.

befit

für mehr Vitalität



**BOSCH**

**BKK**

**fokussiert**