

Bewegungspark für alle Generationen

Wichtige Hinweise

Die Übungsgeräte stellen eine hervorragende Möglichkeit für das Training von Gleichgewicht, Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit dar.

Führen Sie die folgenden Übungen an jedem Gerät in der beschriebenen Reihenfolge aus! Für einen optimalen Trainingseffekt sollten Sie die Übungen langsam steigern, bis sie als mittelschwer empfunden werden. Fordern Sie sich, ohne sich zu überfordern und achten Sie auf Ihre Tagesform. Bei auftretenden Schmerzen sollten sie die Übung beenden. Die Benutzung der Geräte erfolgt auf eigene Gefahr. Wir übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Unfälle (Haftungsausschluss).

Der folgende Trainingsplan ist nur für das selbständige Üben bestimmt. Die Vervielfältigung (auch auszugsweise) bedarf einer ausdrücklichen Genehmigung des Autors.

Wir wünschen viel Spaß und Freude beim Üben und Trainieren!

Rampe und Wellenboden

Gehen Sie über Rampe und Wellenboden und...

- rollen die Füße bewusst von der Ferse zur Fußspitze ab.
- rollen von der Fußspitze zu den Fersen ab.
- setzen im Gänsemarsch einen Fuß direkt vor den anderen..
- heben die Knie an.
- Lassen sich mit geschlossenen Augen von einer Hilfestellung führen.

Balanciersteg

Überqueren Sie den Steg, indem Sie...

- den Fuß bewusst aufsetzen und komplett abrollen.
- den Fuß von der Spitze zur Ferse hin abrollen.
- deutlich die Knie anheben.
- rückwärts gehen.
- den freien Fuß seitlich nach vorne schwingen.

Halten Sie sich bei Bedarf am Geländer fest.

Freier Balanciersteg (wellig und gerade)

Überqueren Sie den Steg, indem Sie...

- den Fuß bewusst aufsetzen und komplett abrollen.
- den Fuß von der Spitze zur Ferse hin abrollen.
- deutlich die Knie anheben.
- rückwärts gehen.
- den freien Fuß seitlich nach vorne schwingen.
- die Augen schließen.

Lassen Sie sich anfangs von einer Hilfestellung führen.



Trittbrett

Übung 1: Steigen Sie mit beiden Füßen auf das Trittbrett und ziehen Sie sich bei Bedarf mit beiden Händen an dem Pfosten / der Stange nach oben! Variieren Sie die Schrittfolge nach Belieben. (2 Serien á 15 Wdh.)

Übung 2: Steigen Sie mit nur einem Bein hinauf und wieder herunter (Beinwechsel)

Übung 3: Stellen Sie einen Fuß mit der Ferse auf das Trittbrett und die Fußspitze gegen den Pfosten und halten das Bein gestreckt. Halten Sie den Rücken aufrecht und neigen den geraden Rücken langsam nach vorne, bis Sie in der Beinrückseite die Dehnung spüren. Halten Sie die Dehnposition für ca. 20-30 Sekunden. (Beinwechsel)

Wackelbrücke

Überqueren Sie langsam und bewusst die Wackelbrücke. Setzen Sie die Füße exakt und sicher auf den einzelnen Brettern auf. Halten Sie sich bei Bedarf rechts und links am Geländer fest. Steigen Sie am Ende vorsichtig ab.

Wackelhocker

Übung 1: Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Markierungen auf den Wackelhocker. Halten Sie sich dabei mit beiden Händen an der Stange fest.

- Versuchen Sie mit möglichst wenig Halt ruhig auf dem Hocker zu stehen.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht langsam abwechselnd auf das rechte und linke Bein. Beide Füße bleiben immer auf dem Wackelhocker stehen.
- Führen Sie Gehbewegungen aus und heben die Knie an.

Übung 2: Stellen Sie sich einbeinig in die Mitte des Wackelhockers und halten das andere Bein angewinkelt in der Luft. Halten Sie die Balance. Wenn Sie sich durch das Festhalten sehr sicher fühlen, lösen Sie die Hände leicht von der Stange.

Freistehender Wackelhocker

Versuchen Sie exakt die gleichen Übungen wie oben beschrieben auszuführen. Der Unterschied bei diesem Wackelhocker ist, dass es keine Stangen zur Sicherung gibt. Deswegen sollte immer eine Hilfestellung hinter ihnen stehen und Sie an der Hüfte sichern.

Spinnennetz

Übung 1: Steigen Sie langsam in das Spinnennetz zwischen die Seilen. Nun können sie folgende Schrittmuster gehen, wobei Sie bei jedem Schritt ihre Knie nach oben anheben.

- Treten Sie in mit jeweils einem Fuß in jedes Kästchen.
- Lassen Sie die mittleren Kästchen immer aus und machen große Schritte von links nach rechts.
- Steigen Sie rückwärts von Kästchen zu Kästchen.

Übung 2: Versuchen Sie das Spinnennetz zu überqueren, indem Sie auf die Seile treten. Halten sie sich dabei an dem nebenstehenden Geländer fest.



Sitzbrett

Übung 1: Setzen Sie sich mit Blick zur Stange auf das Sitzbrett und stellen Ihre Füße flach auf den Boden. Halten Sie sich mit beiden Händen an der Stange fest und Ihren Rücken aufrecht und gerade. Klemmen Sie einen Ball oder einen anderen Gegenstand zwischen die Knie. Ziehen Sie nun langsam und gleichzeitig beide Knie hoch und führen sie langsam wieder nach unten, ohne dass der Ball herunter fällt.

Übung 2: Setzen Sie sich mit der Stange hinter Ihnen und mit geradem Rücken auf das Sitzbrett. Beide Füße stehen flach und hüftbreit auf dem Boden. Verschränken Sie beide Arme vor dem Brustkorb. Kniebeugen: Stehen Sie langsam auf (ohne Schwung und ohne zu Hilfenahme der Arme). Aus dem Stand setzen Sie sich langsam wieder zurück bis Sie das Sitzbrett leicht spüren. Setzen Sie sich aber nicht ab, sondern gehen wieder langsam in den Stand. (2 Serien á 15 Wdh.)

Reckstangen

Übung 1: Versuchen Sie die Reckstangen mit geradem Rücken abwechselnd mit der rechten und linken Hand zu greifen oder zu berühren. Greifen Sie mit beiden Händen gleichzeitig nach der Reckstange.

Übung 2: Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und wippen auf und ab.

Freie Stangen

Übung 1: Dehnung der Wadenmuskulatur: Stellen Sie sich in einer leichten Schrittposition vor die Stange und halten sich mit beiden Händen an der Stange fest. Das hintere Bein bleibt stets gestreckt und die Ferse des hinteren Beines stets am Boden. Das vordere Bein wird nun leicht gebeugt und das Körpergewicht nach vorn verlagert, evtl. mit einem leichten Druck nach vorn gegen die Stange. Neigen Sie sich so weit nach vorne, bis Sie eine Dehnung bzw. einen Zug in der hinteren Wade spüren. Halten Sie die Dehnposition ca. 20 Sekunden und wechseln dann das Bein.

Übung 2: Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur mit dem Theraband: Das Theraband ist um die Stange gelegt. Stellen Sie sich im Abstand von ca. zwei Metern vor die Stange und halten das Theraband in der rechten und linken Hand, die Arme dabei auf Schulterhöhe nach vorne gestreckt. Ziehen Sie nun beide Arme gleichzeitig langsam nach hinten. Die beiden Schultern bewegen Sie zusätzlich auch nach hinten. In der Endposition sind Ihre Ellbogen und Schulterblätter weit nach hinten gezogen und die Hände befinden sich auf Höhe des Beckens.

Sitzbrett - mit Theraband (Gerät 12)

Legen Sie das Theraband in der Mitte um die Stange. Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Stange auf das Sitzbrett und greifen das Theraband mit der rechten und linken Hand. Halten Sie während der Übungsausführung den Rücken aufrecht oder gerade in einer leichten Vorneigung.

Übung 1: Beginnen Sie die Übung mit seitlich ausgestreckten Armen und führen diese langsam auf Brusthöhe nach vorne, bis sich die Hände berühren.

Anschließend bewegen Sie die Arme wieder langsam und kontrolliert zur Seite nach hinten. (2 Serien á 15 Wdh.)

Übung 2: Halten Sie die Hände eng am Körper auf Höhe der Schultern. Die Ellbogen können zur Seite abgespreizt werden. Das Theraband befindet sich dabei unter Ihren beiden Achseln. Strecken Sie nun beide Arme langsam nach vorne und ziehen sie wieder zum Oberkörper zurück. Halten Sie Hände dabei stets schulterbreit auseinander. (2 Serien á 15 Wdh.)

Kontakt

Zentrum für Erwachsenen- und Seniorensport - Gerd Miehlung

Telefon 0911.36685-40
Fax 0911.36685-41
E-Mail gerd.miehlung@web.de

