

# *Bewegungspark für alle Generationen - Aktions-Parcours*

---

### **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, berücksichtigen Sie Ihren Trainingsstand und achten Sie auf Ihre Tagesform. Atmen Sie bei der Durchführung der Übungen stets ruhig und gleichmäßig. Wichtig ist, dass Sie sich bei jeder Übung wohl fühlen und zwischen den Übungen Pausen einlegen. Bei auftretenden Schmerzen sollten Sie die Übung unbedingt 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!

### **Rückentrainer**

Übung 1, sitzend: Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf den drehbaren Hocker. Der Pfeil befindet sich zwischen den Beinen und zeigt nach vorne zur Säule. Stellen Sie die Füße auf den dafür vorgesehenen Fußaufsatz und halten Sie sich mit beiden Händen gut an der Stange vor Ihnen fest. Drehen Sie nun das Becken mit den Beinen langsam (nicht ruckartig) abwechselnd zu beiden Seiten. (2 Serien á 20 Wdh., jeweils 10 zu jeder Seite)

Übung 2, stehend: Halten Sie sich gut mit beiden Händen an der Stange fest. Stellen Sie sich nun aufrecht auf den drehbaren Untersatz. Der Pfeil zwischen den Füßen zeigt nach vorne zur Säule. Drehen Sie nun den Rumpf, das Becken und die Beine langsam (nicht ruckartig) abwechselnd zu beiden Seiten. (2 Serien á 20 Wdh., jeweils 10 zu jeder Seite)

## **Rücken-Massage-Geräte**

Senkrechte Massagerollen: Stellen Sie sich mit dem Rücken gegen die Massagerollen und haken die Arme rechts und links an den Stangen ein. Bewegen Sie den Rücken gleichmäßig nach rechts und links. Verändern Sie ggf. den Druck.

Waagerechte Massagerolle: Stellen Sie sich mit dem Rücken gegen die Massagerolle und halten sich mit beiden Händen an den Griffen fest. Führen Sie nun Kniebeugen aus und drücken den Rücken gegen die Massagerolle. Der Oberkörper sollte dabei aufrecht bleiben. Setzen Sie die Füße so weit vorne auf, dass die Knie beim Beugen nicht über die Zehenspitzen hinaus reichen. (2 Serien à 15 Wdh.)

## **Ganzkörpertrainer**

Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handgriffen fest und steigen auf beide Pedale. Bewegen Sie im Rhythmus die Pedale mit den Beinen und die Griffstangen mit den Armen. Führen Sie die Übung langsam und gleichmäßig durch. Variieren Sie die Belastung, indem Sie vorwiegend die Beine oder die Arme einsetzen. Variieren Sie die Intensität durch ein langsameres oder schnelleres Tempo. Anspruchsvoller wird es, wenn Sie die Bewegungen rückwärts ausführen. Dauer: Beginnen Sie mit 2-3 Minuten und steigern die Zeit nach und nach auf 15 Minuten oder mehr.

## **Massagegerät für Hände, Arme und Beine**

Übung 1, für Hände und Arme: Stellen Sie sich aufrecht vor die roten Scheiben und legen die Hände darauf. Führen Sie nun mit leichtem Druck auf die Massagescheiben kreisende Bewegungen aus. Drehen Sie die Scheiben langsam in die gleiche Richtung (vorwärts oder rückwärts). Anspruchsvoller wird es, wenn Sie die eine Scheibe vorwärts und die andere rückwärts drehen.

Übung 2, für die Beine: Stehen Sie aufrecht und halten sich an den Griffen fest. Legen Sie das dem Gerät zugewandte Bein auf die Massagerolle und bewegen es nun langsam und gleichmäßig vor und zurück. Die obere Rolle ist für die Oberschenkel, die untere für die Wade. (Beinwechsel)

## **Beweglichkeitstrainer**

Übung 1, mit einem Arm: Stellen Sie sich vor die Scheibe und nehmen einen Knauf in die Hand. Drehen Sie nun die Scheibe zuerst in die eine, danach in die andere Richtung. (2 Serien á 15 Wdh.)

Variieren Sie den Abstand zum Gerät und wechseln Sie den Arm.

Übung 2, mit einem Arm: Stellen Sie sich seitlich zur Scheibe und nehmen einen Knauf in die Hand. Drehen Sie nun die Scheibe zuerst einige Male vorwärts, danach rückwärts. (2 Serien á 15 Wdh.)

Variieren Sie den Abstand zum Gerät und wechseln Sie den Arm.

Übung 3, mit beiden Armen: Stellen Sie sich vor die Scheibe und nehmen jeweils einen Knauf in die rechte und in die linke Hand. Drehen Sie die Scheibe in eine Richtung. Halten Sie die Knaufe weiterhin fest und drehen den Körper um die eigene Achse, bis Sie wieder in der Ausgangsposition stehen. (Richtungswechsel)

## **Schultertrainer**

Übung 1, frontal vor beiden Scheiben stehend: Legen Sie jeweils eine Hand auf die rechte und linke Scheibe. Drehen Sie nun die Scheiben mit den Händen langsam und mit mäßigem Druck a) beide nach außen, b) beide nach innen und c) in die gleiche Richtung.

Übung 2, als Partnerübung nebeneinander: Jeder steht vor einer Scheibe und legt die rechte Hand darauf. Der Partner gibt Richtung und Tempo vor. Nun gilt es, sich ihm anzupassen. (Armwechsel und Aufgabentausch)

Übung 3, an der Seite vor zwei Scheiben stehend: Legen Sie jeweils eine Hand auf die rechte und linke Scheibe. Drehen Sie nun die Scheiben mit den Händen langsam und mit mäßigem Druck a) beide nach vorne, b) beide nach hinten und c) in verschiedene Richtungen.

## **Beintrainer**

Halten Sie sich mit beiden Händen an der Querstange fest und steigen vorsichtig mit den Füßen auf beide Pedale. Bewegen Sie nun beide Beine langsam in die entgegengesetzte Richtung vor und zurück. Versuchen Sie einen gleichmäßigen Rhythmus zu finden und variieren Sie das Tempo. Bleiben Sie mit dem Oberkörper stets in einer aufrechten Position und benutzen Sie immer beide Pedale. Dauer: Beginnen Sie mit 2-3 Minuten und steigern die Zeit nach und nach auf 15 Minuten oder mehr.

## **Kontakt**

Zentrum für Erwachsenen- und Seniorensport (ZEUS) - Gerd Miebling

Telefon 0911.36685-40  
Fax 0911.36685-41  
E-Mail [gerd.miebling@web.de](mailto:gerd.miebling@web.de)

