



Gesundheit für Generationsen



Outdoor-Fitness Park
auf dem Sportplatz an der Schule



Vierer Kombi

Trainiert die Beinmuskulatur, fördert die Beweglichkeit, verbessert das Herz- und Kreislaufsystem und beugt Arthritis vor.

und so gehts:

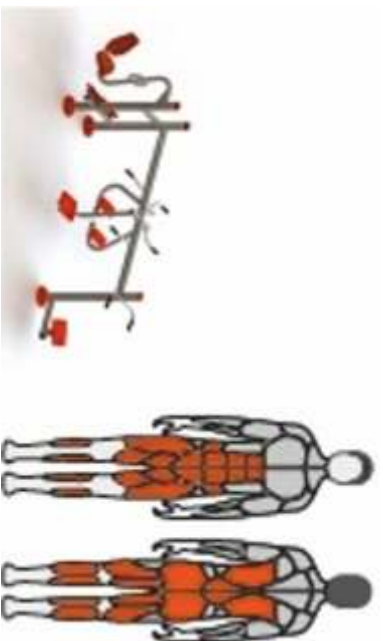
Beinpresse: Setzen Sie sich auf den Sitz, stellen Sie Ihre Füße auf die Trittflächen und halten Sie sich mit den Händen an den Bügeln fest. Drücken Sie sich von den Trittflächen ab bis die Beine fast gestreckt sind. Vermeiden Sie das komplette Durchstrecken der Beine, dies verbessert das Trainingsergebnis.

Luftskier Kombi: Halten Sie sich mit den Händen an den Griffen fest, erst jetzt steigen Sie auf die Trittflächen, bei beiden Übungen bleibt der Oberkörper stabil.

Übung 1: Schwingen Sie Ihre Beine von der einen zur anderen Seite.

Übung 2: Bewegen Sie Ihre Beine ruhig und gleichmäßig auseinander und führen Sie sie wieder zusammen.

Twist: Stellen Sie sich aufrecht und gerade auf die Fußplatte, halten Sie sich an den Griffen fest, nun drehen Sie den Unterkörper ohne Schwung in beide Richtungen, während der Oberkörper ruhig bleibt.



Trainiert die Hüfte, den großen Rückenmuskel sowie die Oberarm- und Beinmuskulatur. Fördert und steigert zudem die Beweglichkeit der Taille.

Rudertrainer

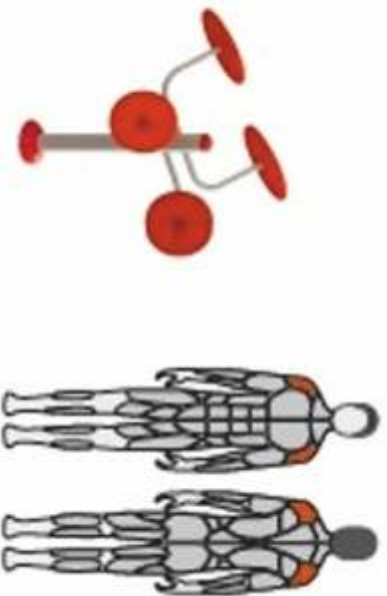
und so gehts:

Setzen Sie sich auf den Sitz und halten Sie sich mit den Händen an den Griffen fest. Ziehen Sie den Heben zu sich hin, wodurch sich der Sitz anhebt. Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie den Bewegungsablauf.



TAI-CHI Spinners Duo

Dient als gutes Aufwärmprogramm vor Benutzung weiterer Geräte. Es mobilisiert Schultern, Nacken, Arme und Handgelenke, fördert die Koordination sowie die Beweglichkeit.



und so gehts:
Stellen Sie sich an das für Sie erreichbare Scheibenpaar (Rollstuhlfahrer an die niederen). Legen Sie die Hände auf die Drehscheibe und drehen Sie diese erst in die eine und dann in die entgegengesetzte Richtung.

Sicherheitshinweis

Üben sie nur nach Ihrem Wohlbefinden.
Vermeiden Sie Überanstrengungen.

Während der Übung sollten sich keine weiteren Personen im Bewegungsbereich aufhalten!



Langlaufsystem Duo

Simuliert Langlaufbewegungen und trainiert dadurch Ober- und Unterkörper, vor allem Oberschenkel und Beine.



und so gehts:
Stellen Sie sich auf die Trittflächen und halten Sie sich mit den Händen an den Griffen fest. Fangen Sie an zu laufen, bleiben Sie bei einer Übung mit Partner im gleichen Rhythmus.

Trainiert die Arm- und Beinmuskulatur, verbessert das Herz- und Kreislaufsystem und stärkt die Gelenke.



und so gehts:
Setzen Sie sich auf den Sitz, stellen Sie Ihre Füße auf die Fußplatten und halten Sie sich mit beiden Händen an den Griffen fest. Bewegen Sie mit Vorsicht Arme und Beine und führen Sie so die Übung fort.