

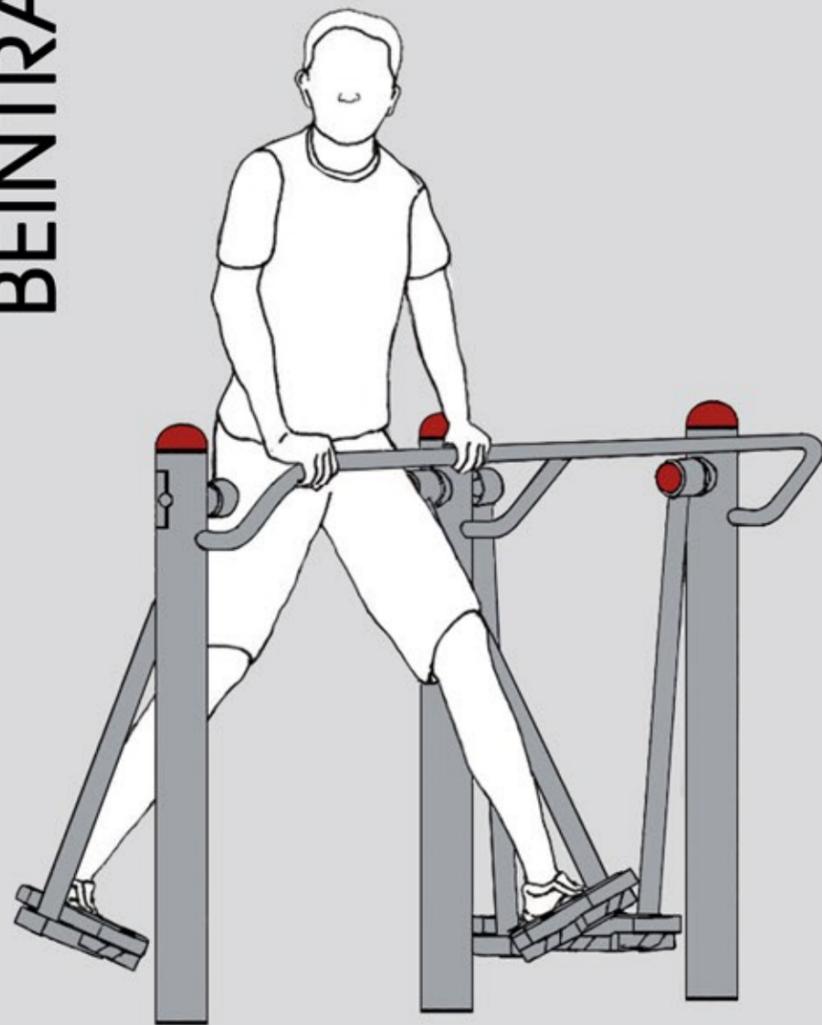


BEWEGUNGSPARK PLAYFIT TRAININGSPROGRAMM



Gemeinderat Egolzwil
Arbeitsgruppe Bewegungspark

BEINTRAINER



playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Halten Sie sich mit beiden Händen an der Querstange fest und steigen Sie auf die Pedale. Stehen Sie aufrecht mit leicht gebeugten Knien. Bewegen Sie die Pedale mit den Füßen gleichmäßig in entgegengesetzte Richtungen vor und zurück, als wenn Sie gehen wollen. Benutzen Sie immer beide Pedale im gleichmäßigen Tempo.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 Minuten

MITTEL

Zur Verbesserung der Ausdauer können Geschwindigkeit und Trainingszeit (immer nur einen Aspekt) erhöht werden.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 10 - 20 Minuten

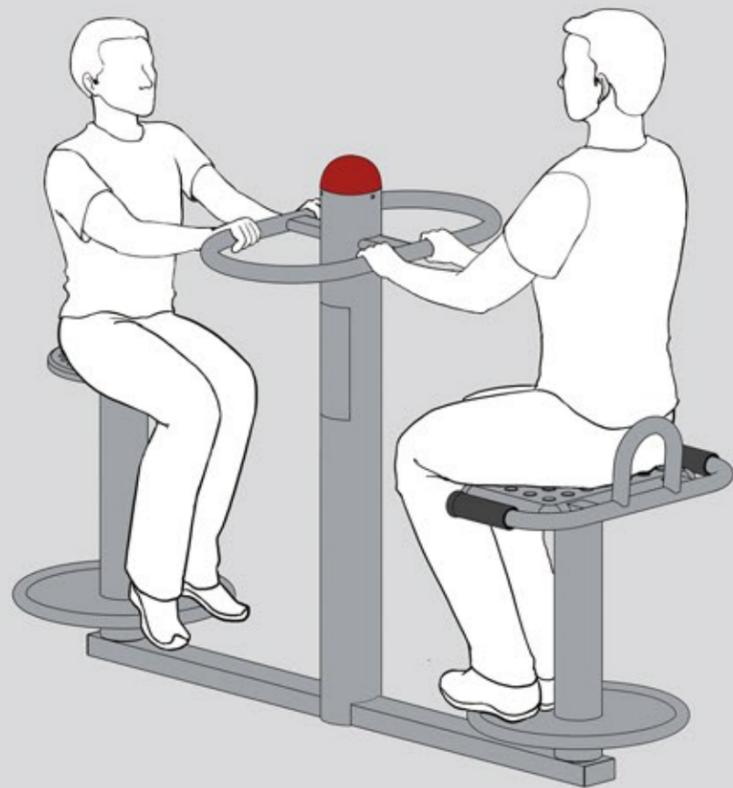
SCHWER

Nur wenn Sie sich sehr sicher fühlen, lösen Sie die Hände (zunächst für kurze, später längere Zeitintervalle) vorsichtig nacheinander von der Querstange. Halten Sie die Balance. Bewegen Sie die Pedale mit den Füßen gleichmäßig in entgegengesetzte Richtungen vor und zurück. Falls Sie unsicher werden, ergreifen Sie sofort wieder die Querstange.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 Minuten

KRAFT
AUSDAUER
BEWEGLICHKEIT
KOORDINATION
GLEICHGEWICHT

DUPLEX RÜCKENTRAINER



playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Vor Beginn der Übung die Sitzplatte so drehen, dass die Markierung auf der Platte bzw. die Handgriffe genau in Richtung des Standrohres zeigen. Setzen Sie sich auf die drehbare Sitzplatte. Halten Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest, und stellen Sie beide Füße auf die Fußstütze. Drehen Sie die Sitzplatte aus der Hüfte heraus nach links und rechts. Achten Sie darauf, den Oberkörper dabei nicht mitzudrehen.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 Minuten

MITTEL

Mit zunehmender Beweglichkeit versuchen Sie, die Bewegungsamplitude (Bewegungsweite) zu vergrößern und die Bauchmuskulatur aktiv anzuspannen. Nach einer gewissen Übungszeit können Sie mit den Händen immer wieder andere Positionen am Handgriff einnehmen.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 Minuten

SCHWER

Zur Leistungssteigerung kann die Geschwindigkeit der Übungsdurchführung erhöht werden. Versuchen Sie dabei, die Bauchmuskulatur durchgängig leicht angespannt zu halten.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 10 - 15 Minuten

KRAFT
BEWEGLICHKEIT
LOCKERUNG DER MUSKELN



GLEICHGEWICHT
KÖRPERSPANNUNG
KRAFT

playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Halten Sie sich an der Handgriffstütze fest und stellen sich schulterbreit mit beiden Füßen auf die Standfläche. Verlagern Sie das Gewicht nach rechts und links oder nach vorne und hinten. Wenn Sie sich sicher fühlen, lösen Sie dabei die Hände von der Handgriffstütze.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: ca. 60 Sekunden

MITTEL

Geübte stellen sich im Einbeinstand auf die Mitte der Fußplatte und halten das Gleichgewicht, ohne sich mit den Händen abzustützen. Verlagern Sie dann das Gewicht nach rechts und links oder nach vorne und hinten. Wechseln Sie das Standbein.

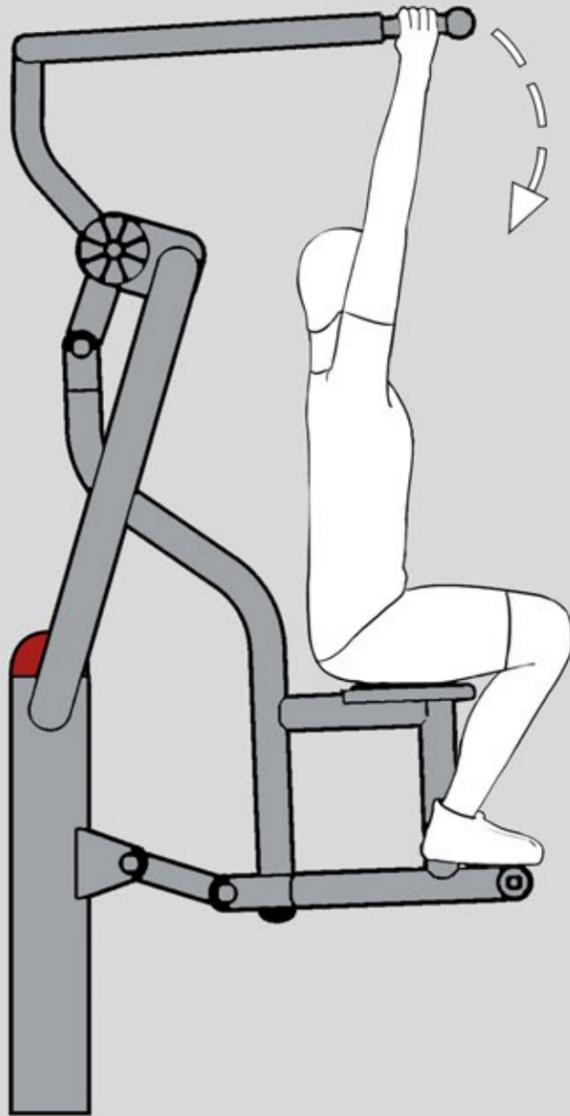
Dauer: nach Belieben
Empfehlung: ca. 60 Sekunden für jedes Bein

SCHWER

Stellen Sie sich schulterbreit mit beiden Füßen auf die Standfläche und gehen dann in die Knie ohne sich festzuhalten. Wenn Sie sich sicher fühlen, führen Sie diese Übung einbeinig aus. Wechseln Sie das Standbein.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 Kniebeugen je Position

OBERKÖRPERTRAINER - ZIEHEN



KRAFT
BEWEGLICHKEIT

playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Setzen Sie sich auf die Sitzfläche und fassen Sie mit den Händen an die Griffstangen. Bewegen Sie die Arme langsam und gezielt in Richtung Oberkörper und wieder zurück. Führen Sie die Übung in gleichmäßigem Rhythmus durch. Vermeiden Sie Überanstrengungen.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: jeweils 2 - 5 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen

MITTEL

Bei regelmäßigem Training steigern Sie den Kraftaufwand, indem Sie die Anzahl der Wiederholungen erhöhen.

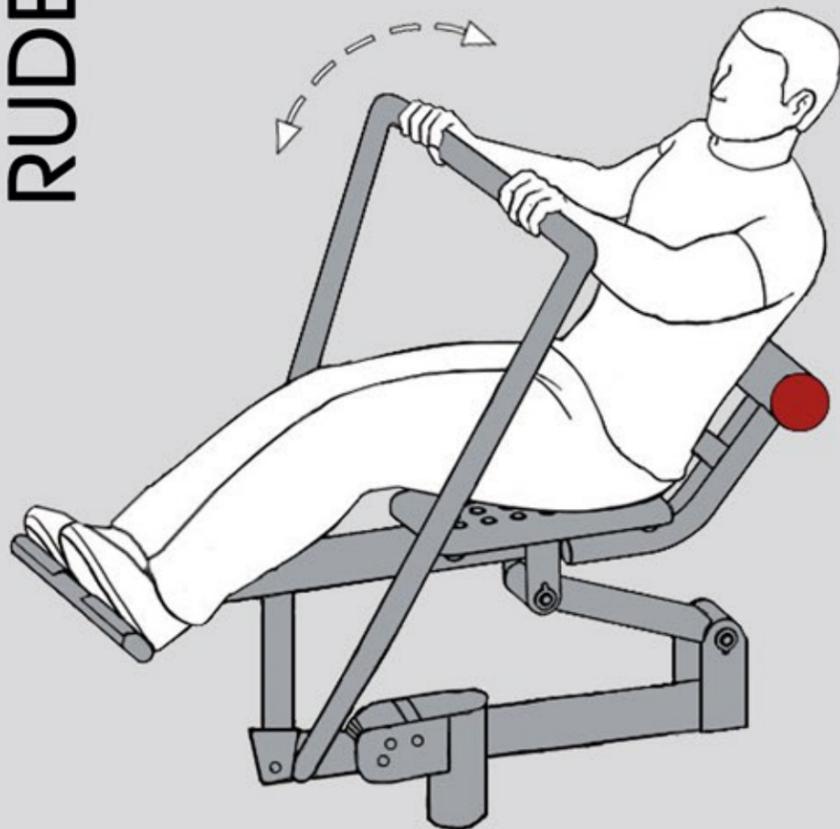
Dauer: nach Belieben
Empfehlung: jeweils 5 - 10 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen

SCHWER

Nach weiterem regelmäßigem Training steigern Sie die Leistung, indem Sie die Anzahl der Wiederholungen nochmals erhöhen.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: jeweils 10 - 15 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen

RUDERTRAINER



KRAFT
AUSDAUER
BEWEGLICHKEIT

playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Setzen Sie sich auf die Sitzfläche und stellen die Füße auf die Fußstütze. Mit den Händen die Haltestange fassen und „rudern“. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nicht ganz durchstrecken. Führen Sie die Übung langsam und gleichmäßig durch.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 Minuten

MITTEL

Zur Verbesserung der Ausdauer können Geschwindigkeit und Trainingszeit erhöht werden. Variante: Halten Sie die Haltestange solange am Körper, bis Sie eine Spannung der Bauchmuskulatur spüren.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 10 - 15 Minuten

SCHWER

Zur Leistungssteigerung können Geschwindigkeit und Trainingszeit erhöht werden. Versuchen Sie, die Bauchmuskulatur angespannt zu halten.

Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 15 - 20 Minuten



**MASSAGE
BEWEGLICHKEIT
KOORDINATION**

playfit® Trainingsprogramm

LEICHT

Stellen Sie sich mit leichtem Ausfallschritt und leicht gebeugten Knien vor die beiden Massagedrehscheiben. Legen Sie jeweils eine Hand auf die rechte und eine auf die linke Scheibe. Die Ellenbogen sind nach unten gerichtet. Drehen Sie die Scheiben mit leichtem Druck in die gleiche oder in die entgegengesetzte Richtung. Lassen Sie Ihren Körper dabei mitschwingen. Die Hände gleiten über die „Noppen“, das erhöht den Massageeffekt. Wechseln Sie öfter mal die Bewegungsrichtung. Als zusätzliche Variante stellen Sie sich seitlich im rechten Winkel zu einer Massagedrehscheibe und drehen die Scheibe mit einer Hand im Kreis nach hinten. Wechseln Sie die Drehrichtung und Seite.

**Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 Minuten**

MITTEL

Drehen Sie beide Scheiben im Kreis in die gleiche Richtung. Sinken Sie leicht in die Knie, wenn die Hände nach unten drehen, und strecken Sie Ihren Körper wieder, wenn die Hände nach oben drehen.

**Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 5 - 10 Minuten**

SCHWER

Vergrößern Sie Ihren Abstand zu den Massagedrehscheiben, indem Sie kleine Schritte nach hinten gehen. Führen Sie die Kreisbewegungen wie unter „LEICHT“ beschrieben durch. Spüren Sie die Spannung im ganzen Körper.

**Dauer: nach Belieben
Empfehlung: 1 - 5 Minuten**