

SPORTPARCOURS LAPPSET.

ANLEITUNG FÜR EIN SENIORENGERECHTES TRAINING.

Um ein optimales Trainingsergebnis zu erzielen, sollte der Parcours ohne Unterbrechung als "Rundlauf" absolviert werden. Die Zahl der empfohlenen Wiederholungen pro Übung sollte zwischen 5 und 10 liegen, in Abhängigkeit von der körperlichen Verfassung. Bei Überanstrengung kann der Rhythmus jederzeit reduziert werden. Gegebenenfalls sollte die Übung für eine kurze Pause unterbrochen werden.

Bitte beachten Sie in jedem Fall, dass der Parcours in Abhängigkeit von der jeweiligen körperlichen Verfassung und entsprechend der nachfolgenden Beschreibung durchlaufen werden sollte.

BITTE DENKEN SIE DARAN:

- Halten Sie den Rücken immer gerade
- Achten Sie darauf, die Füße richtig aufzusetzen
- Führen Sie immer weiche und kontrollierte Bewegungen aus
- Weitern Sie nicht mit anderen

1 Fingertreppe

Nach vorn gerichtet mit den Fingern auf und ab gehen.

2 Reckstangen

Versuchen Sie, mit geradem Rücken die Stange zu berühren, Links; Rechts und mit beiden Armen.

3 Sitzbretter

Versuchen Sie abwechselnd mit einem Bein die Stange zu berühren.

Abwechselnd das Knie strecken und beugen, Stehen Sie auf und setzen Sie sich, um die Muskulatur zu stärken.

4 Haltebarren

Halten Sie sich mit geradem Rücken an der Stange fest.

Versuchen Sie, mit Ihren Beinen die Stange zu berühren, Strecken Sie Ihr Bein nach hinten und zur Seite aus, Stellen Sie sich auf Ihre Zehenspitzen.

5 Wackelstufen

Gehen Sie über die Brücke und halten Sie sich dabei am Geländer fest, Achten Sie darauf, die Füße richtig aufzusetzen.

6 Wellenbalken

Überqueren Sie den Balken (mit oder ohne Festhalten) und achten Sie wieder auf Ihre Füße.

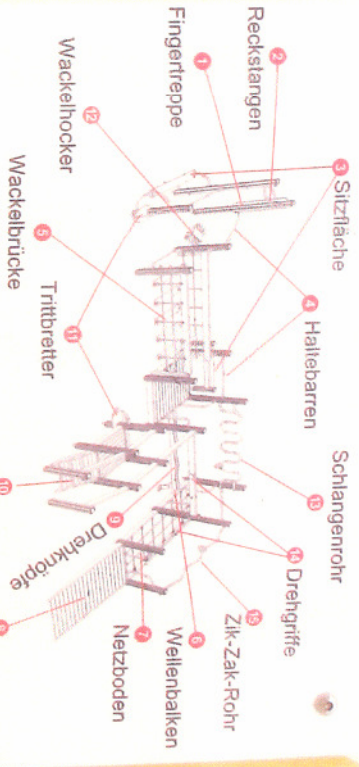
7 Netzboden

Durchqueren Sie die Quadrate in dem Sie die Knie gut anheben, Ändern Sie die Richtung; Rückwärts und Seitwärts.

Bei gutem Gleichgewichtssinn können Sie auch über die Seile laufen, Halten Sie sich dabei immer gut fest.

8 Rampenaufstieg

Gehen Sie die Rampe hinauf und herunter, Achten Sie dabei, Ihre Füße richtig aufzusetzen.



9 Drehknöpfe

Drehen Sie mit dem Finger und/oder Handgelenk die Knöpfe in beide Richtungen.

10 Treppenaufstieg

Steigen Sie die Treppe hinauf und hinunter, Achten Sie dabei wieder auf Ihre Füße.

11 Trittbretter

Die Trittbretter sind unterschiedlich hoch angebracht, damit es unterschiedliche Schwierigkeitsgrade gibt, Steigen Sie abwechselnd hinauf und hinunter und halten sich an der Stange fest.

Setzen Sie die Ferse auf ein Trittbrett und versuchen Sie Ihre Zehen mit der Hand zu berühren.

Führen Sie dabei sanfte Bewegungen ohne Nachfedern und mit geradem Rücken aus.

12 Wackelhocker

Stellen Sie sich mittig auf den Hocker und halten Sie sich an der Stange fest, Führen Sie nach vorne gerichtete Laubbewegung aus und bewegen die Hüfte.

13 Schlangengerühr

Gehen Sie an der Stange entlang und führen Sie dabei den Ring, Er sollte nicht die Stange berühren.

14 Drehgriffe

Halten Sie die Griffe fest und versuchen Sie, soweit wie es geht, die Handgelenke auf und ab zu bewegen, Halten Sie dabei die Ellenbogen steif.

Bewegen Sie die Griffe an beiden Enden ohne Ihre Füße zu bewegen.

15 Zik-Zak-Rohr

Stellen Sie sich mittig vor die Stange und versuchen Sie dann, den Ring von, dem einen Ende zum anderen Ende zu führen, Arme gut strecken, aber stehen bleiben.