GESUNDE GEMEINDE
SAALFELDEN

zwoaoans
physio & osteo

Motorikpark Ritzensee

Übungsbroschüre – “Einfache Übungen”



Florian Epp, Johanna Kasper, Lisa Famler

Physio & Osteo ZWOAOANS als Partner

Gut vorbereitet starten

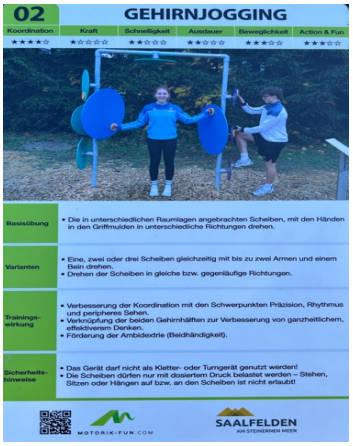
1. Aufwärmen

Gehen Sie zu Fuß zum Motorikpark.

Oder machen Sie vor dem Start eine kleine Runde um den Ritzensee.

2. Koordination

Probieren Sie Station 02 und Station 06 aus.
Station 02: Gehirnjogging.
Station 06: Berühren Sie die Stange und den Seilring nicht.
Probieren Sie Storchengang, Fersengang und Zehenspitzengang.





3. Sicherheit

Üben Sie langsam und kontrolliert.
Halten Sie sich fest, wenn Sie es brauchen.
Beenden Sie die Übung bei Schmerzen, Schwindel oder Unsicherheit.

Tipp

Machen Sie zwischen den Übungen 45 bis 90 Sekunden Pause.
Trinken Sie genug und trainieren Sie in Ihrem Tempo.

Übung 1: Seiltraining (Battle Ropes)

Krafttraining



So geht's

1. Stellen Sie sich hüftbreit und stabil hin.
2. Halten Sie ein Seil mit beiden Händen. Sie können auch nur ein Seil verwenden.
3. Beugen Sie die Knie leicht.
4. Halten Sie den Oberkörper aufrecht.
5. Bewegen Sie das Seil gleichmäßig.

Wie oft?

Machen Sie 2 Durchgänge mit je 6 Sekunden.
Wenn Sie sich sicher fühlen: Machen Sie bis zu 5 Durchgänge mit 10 bis 20 Sekunden.

Übung 2: Kniebeugen mit Festhalten

Krafttraining



So geht's

1. Halten Sie sich mit beiden Händen an einer stabilen Stange fest.
2. Stellen Sie die Füße etwa hüftbreit auf.
3. Schieben Sie das Gesäß langsam nach hinten und beugen Sie die Knie.
4. Drücken Sie sich kontrolliert wieder nach oben.

Wie oft?

Machen Sie 3 Durchgänge mit je 12 Wiederholungen.
Gehen Sie nur so tief, wie es angenehm und sicher ist.

Übung 3: Ziehen an brusthoher Stange

Krafttraining



So geht's

1. Greifen Sie die brusthohe Stange mit beiden Händen.
2. Die Füße bleiben am Boden.
3. Lehnen Sie den Körper leicht nach hinten.
4. Ziehen Sie die Brust kontrolliert zur Stange.
5. Senken Sie den Körper langsam wieder ab.

Wie oft?

Machen Sie 3 Durchgänge mit je 12 Wiederholungen.
Der Körper bleibt möglichst in einer geraden Linie.

Übung 4: Aufsteigen auf eine Stufe

Leicht: niedrige Stufe wählen und festhalten



So geht's

1. Stellen Sie einen Fuß vollständig auf eine niedrige Stufe.
2. Halten Sie sich fest, wenn Sie es brauchen.
3. Drücken Sie sich über das Standbein nach oben.
4. Setzen Sie den zweiten Fuß kurz dazu.
5. Steigen Sie langsam wieder zurück.

Wie oft?

Machen Sie 3 Durchgänge mit je 8 Wiederholungen pro Bein.
Beginnen Sie mit dem Bein, auf dem Sie sich sicherer fühlen.

Übung 5: Liegestütz an der Stange

Krafttraining



So geht's

1. Stützen Sie beide Hände etwa schulterbreit auf einer stabilen Stange ab.
2. Gehen Sie mit den Füßen zurück, bis der Körper eine gerade Linie bildet.
3. Beugen Sie die Arme langsam und bringen Sie den Oberkörper zur Stange.
4. Drücken Sie sich wieder weg.

Wie oft?

Machen Sie 2 bis 3 Durchgänge mit je 8 bis 12 Wiederholungen. Je aufrechter der Körper ist, desto leichter ist die Übung.

Übung 6: Beinheben an den Ringen

Krafttraining



So geht's

1. Halten Sie sich sicher an den Ringen fest.
2. Spannen Sie den Bauch an.
3. Heben Sie abwechselnd das rechte und das linke Bein kontrolliert nach vorne.
4. Vermeiden Sie Schwungbewegungen.

Wie oft?

Machen Sie 3 Durchgänge mit je 8 Wiederholungen pro Seite. Setzen Sie bei Bedarf zwischen den Wiederholungen am Boden ab.

Ruhig ausklingen lassen

Dehnen

Dehnen Sie langsam und ohne Federn. Halten Sie jede Position etwa 20 bis 30 Sekunden. Atmen Sie ruhig weiter.

Oberschenkelrückseite



Oberschenkelvorderseite



Waden



Brustmuskulatur



Kontakt & Information

Gesunde Gemeinde Saalfelden

GESUNDE GEMEINDE SAALFELDEN

zwoaoans physio & osteo

Gesunde Gemeinde Saalfelden

Projektkoordination

Cornelia Moser, M.Ed. & Nicole Grugger, MSc

Gesunde Gemeinde Saalfelden

im Auftrag der Stadtgemeinde
in Kooperation mit der Schule für Sozialbetreuungsberufe

Stadtgemeinde Saalfelden

Gesunde Gemeinde
Rathausplatz 1
5760 Saalfelden

E-Mail

gesunde-gemeinde-saalfelden@sob-saalfelden.at

Telefon

+43 681 2063 0175



Cornelia Moser (links)
Nicole Grugger (rechts)

Aus der Praxis

Physio & Osteo ZWOAOANS
Mittergasse 21a in Saalfelden
E-Mail: info@zwoaoans.at
Tel.: +43 677 18106339