GESUNDE GEMEINDE
SAALFELDEN

zwoaoans
physio & osteo

Motorikpark Ritzensee

Übungsbroschüre – “Schwer”



Florian Epp, Johanna Kasper, Lisa Famler

Physio & Osteo ZWOAOANS als Partner

Gut vorbereitet starten

1. Aufwärmen

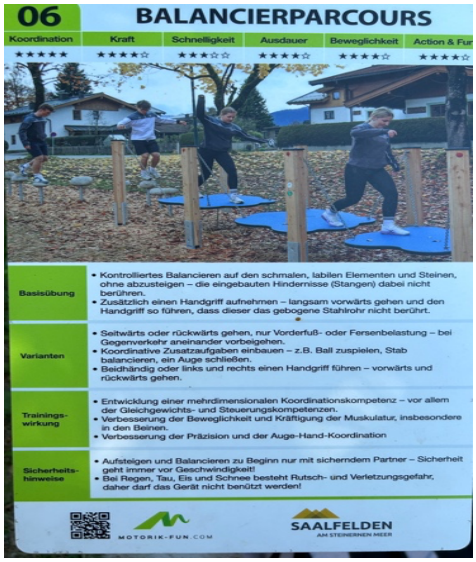
Gehen Sie zu Fuß zum Motorikpark.

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

2. Koordination

Probieren Sie Station 06 Balancierparcours.

Trainieren Sie dort etwa 5 bis 10 Minuten.



3. Sicherheit

Üben Sie langsam und kontrolliert.

Wählen Sie nur Übungen, bei denen Sie sich sicher fühlen.

Beenden Sie die Übung bei Schmerzen, Schwindel oder Unsicherheit.

Tipp

Machen Sie zwischen den Übungen 45 bis 90 Sekunden Pause und trinken Sie genug.

Übung 1: Seiltraining (Battle Ropes)

Schwer: beide Seile verwenden



So geht's

1. Stellen Sie sich hüftbreit und stabil hin.
2. Halten Sie in jeder Hand ein Seil.
3. Beugen Sie die Knie leicht.
4. Halten Sie den Oberkörper aufrecht.
5. Bewegen Sie beide Seile kräftig und gleichmäßig.

Wie oft?

Machen Sie 5 Durchgänge mit 10 bis 20 Sekunden.

Übung 2: Erhöhte Split Squats

Krafttraining



So geht's

1. Stellen Sie einen Fuß erhöht hinter sich auf.
2. Der vordere Fuß steht stabil am Boden.
3. Beugen Sie das vordere Knie und senken Sie den Körper kontrolliert ab.
4. Drücken Sie sich über das vordere Bein wieder nach oben.
5. Wechseln Sie danach die Seite.

Wie oft?

Machen Sie 3 Durchgänge mit je 8 Wiederholungen pro Bein.

Übung 3: Klimmzüge an den Ringen

Krafttraining



So geht's

1. Greifen Sie die beweglichen Ringe mit beiden Händen.
2. Spannen Sie Bauch und Oberkörper an.
3. Ziehen Sie den Körper kontrolliert nach oben.
4. Senken Sie den Körper langsam wieder ab.

Wie oft?

Machen Sie 3 Durchgänge mit je 12 Wiederholungen.

Übung 4: Aufsteigen auf eine hohe Stufe

Schwer: hohe Stufe wählen



So geht's

1. Stellen Sie einen Fuß vollständig auf die hohe Stufe.
2. Halten Sie sich bei Bedarf fest.
3. Drücken Sie sich über das Standbein nach oben.
4. Setzen Sie den zweiten Fuß kurz dazu.
5. Steigen Sie kontrolliert wieder zurück.

Wie oft?

Machen Sie 3 Durchgänge mit je 8 Wiederholungen pro Bein.

Übung 5: Hangeln am Gerüst

Kraft und Koordination



So geht's

1. Greifen Sie die Stangen sicher mit beiden Händen.
2. Heben Sie die Füße vom Boden ab.
3. Greifen Sie mit einer Hand zur nächsten Stange.
4. Folgen Sie mit der zweiten Hand.
5. Hangeln Sie kontrolliert so weit, wie Sie sich sicher fühlen.

Wie oft?

Wählen Sie die Strecke passend zu Ihrer Kraft.
Machen Sie zwischen den Durchgängen ausreichend Pause.

Übung 6: Knie zur Brust im Hang

Krafttraining



So geht's

1. Greifen Sie die Stange sicher mit beiden Händen.
2. Hängen Sie mit gestreckten Armen.
3. Spannen Sie den Bauch an.
4. Ziehen Sie beide Knie kontrolliert zur Brust.
5. Senken Sie die Beine langsam wieder ab.

Wie oft?

Machen Sie 3 Durchgänge mit je 12 Wiederholungen.

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
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

Tel.: +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