

Generationen-Fitnessparcours im Stadtpark Neunkirchen

– Ein Ort der Begegnung und Bewegung für jung und alt –



- Kraft
- Ausdauer
- Koordination
- Beweglichkeit
- Entspannung

SE 01 - Twister

trainiert die schräge Bauchmuskulatur zur Stabilisierung des Rumpfes

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht auf die Drehscheibe und umfassen Sie den Griff. Drehen Sie die Hüfte nach links und rechts und achten Sie darauf, die Schultern gerade und unbewegt zu halten.



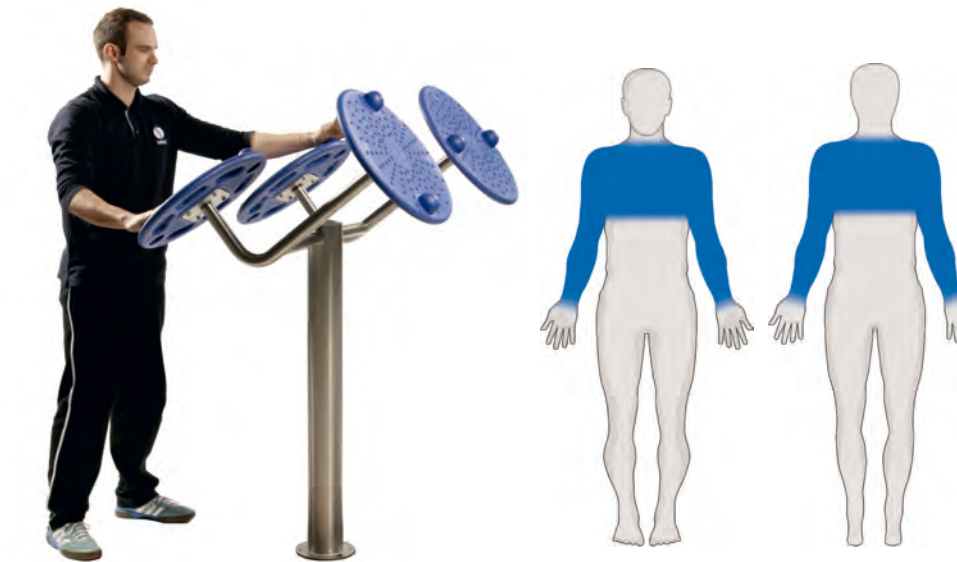
- Kraft
- Ausdauer
- Koordination
- Beweglichkeit
- Entspannung

SE 03 - Bike & Trapezium

trainiert die Bein-, Arm- und Nackenmuskulatur

Bike: Setzen Sie sich und platzieren Sie Ihre Füße auf den Pedalen, die Hände auf dem Griff. Treten Sie die Pedale mit gleichmäßiger Geschwindigkeit und bewegen Sie die Griffenden vor und zurück.

Trapezius: Stellen Sie sich zwischen die Handgriffe und umfassen Sie diese. Lassen Sie die Arme durchgestreckt und bewegen Sie die Griffe durch Anheben der Schultern.



- Kraft
- Ausdauer
- Koordination
- Beweglichkeit
- Entspannung

SE 05 - Arm Rotation

trainiert die Beweglichkeit im Schulter-, Ellbogen- und Handgelenk

Legen Sie Ihre Hände auf die Halbkugeln der Drehscheibe und drehen Sie abwechselnd in beide Richtungen.

Zur Massage legen Sie die Hände flach auf die Scheibe und drehen diese.

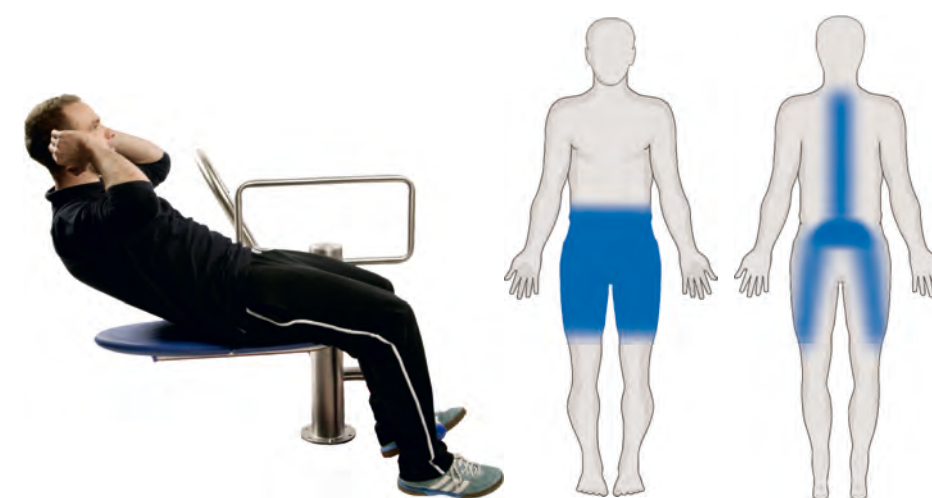


- Kraft
- Ausdauer
- Koordination
- Beweglichkeit
- Entspannung

SE 06 - Balance Seat

stabilisiert den Rumpf

Setzen Sie sich auf den Sitz und umfassen Sie die Griffe. Stellen Sie Ihre Füße fest auf den Boden und lassen Sie den Oberkörper kreisen.



- Kraft
- Ausdauer
- Koordination
- Beweglichkeit
- Entspannung

SE 08 - Roman Chair & Hyperextension

kräftigt die Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur

Roman Chair: Setzen Sie sich auf den Sitz und fixieren Sie Ihre Füße unter der Fußleiste. Mit den Händen hinter dem Kopf lehnen Sie sich zurück und richten sich wieder auf.

Hyperextension: Stellen Sie sich mit den Fersen an die Fußstütze und lehnen sich mit der Hüfte nach vorne auf den Balken. Mit den Händen hinter dem Kopf lehnen Sie sich vor und richten sich wieder auf.

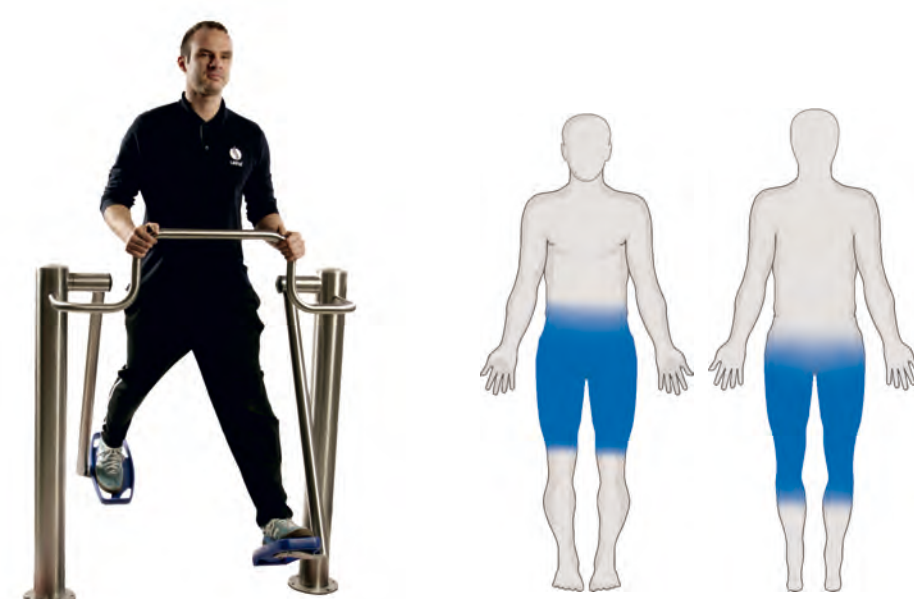


- Kraft
- Ausdauer
- Koordination
- Beweglichkeit
- Entspannung

SE 09 - Double Airwalker

fördert die Kondition und Koordination

Stellen Sie sich auf die Fußplatten und umfassen Sie die Griffe. Bewegen Sie Ihre Arme und Beine abwechselnd vor und zurück.



- Kraft
- Ausdauer
- Koordination
- Beweglichkeit
- Entspannung

SE 10 - Airwalker

fördert die Koordination und Kondition

Stellen Sie sich auf die Fußplatten und umfassen Sie die Griffe. Bewegen Sie Ihre Beine abwechselnd vor und zurück.

Hinweis:

- Kinder unter 14 Jahren sollten die Geräte nur unter Aufsicht der Eltern benutzen.
- Maximalgewicht ist 130 kg.
- Vor Ingebrauchnahme sollten Sie einen Arzt konsultieren.
- Bei Geräteschaden bitte den ZBN, Tel. (06821) 202-655, informieren und dieses nicht mehr benutzen.
- Aus Sicherheitsgründen sollten Sie von Anfang bis Ende der Übung die Handgriffe nicht loslassen.
- Benutzung auf eigene Gefahr

KREISSTADT
NEUNKIRCHEN



Die Stadt zum Leben

Eine Initiative
des Seniorenbüros und Seniorenbeirates
der Kreisstadt Neunkirchen

Infos: Tel. (06821) 202-180
Tel. (06821) 202-655

www.neunkirchen.de