

Senioren - Fitnessparcours

Einfelder See

**Treffpunkt
der Generationen**

**Generationsübergreifender
Fitness - Parcours**



Senioren - Fitnessparcours Einfelder See

Station 1 - Ganzkörpertrainer

Playfit
Elliptical



Senioren - Fitnessparcours Einfelder See

Station 2 - Hüftschwung

Playfit

Hüftschwung / Mini Ski



Senioren - Fitnessparcours Einfelder See

Station 3 - Beintrainer

Playfit

Beintrainer



Senioren - Fitnessparcours Einfelder See

Station 4 - Schultertrainer

Playfit

Duplex Schultertrainer



Senioren - Fitnessparcours Einfelder See

Station 5 - Ganzkörpertraining

Playfit

Rudergerät



Senioren - Fitnessparcours Einfelder See

Station 6 – Bauch- Rückentrainer

Playfit

Bauch- / Rückenstation



Senioren - Fitnessparcours Einfelder See

Info- und Hinweistafeln

GANZKÖRPERTRAINER

playfit® Trainingsprogramm

LEISTE
Stellen Sie das Pedal so, dass ein Pedal unten steht. Stellen Sie sich und lassen absteigen, so dass Ihre Füße auf dem Pedal stehen. Die Pedale sind so positioniert, dass Sie sich leicht auf das Pedal setzen können. Die Pedale sind so positioniert, dass Sie sich leicht auf das Pedal setzen können. Die Pedale sind so positioniert, dass Sie sich leicht auf das Pedal setzen können.

MITTEL
Stellen Sie die Pedale so, dass sie sich leicht auf das Pedal setzen können. Die Pedale sind so positioniert, dass Sie sich leicht auf das Pedal setzen können. Die Pedale sind so positioniert, dass Sie sich leicht auf das Pedal setzen können.

SCHWER
Stellen Sie die Pedale so, dass sie sich leicht auf das Pedal setzen können. Die Pedale sind so positioniert, dass Sie sich leicht auf das Pedal setzen können. Die Pedale sind so positioniert, dass Sie sich leicht auf das Pedal setzen können.

**KRAFT
AUSDAUER
KOORDINATION**

SCHULTERTRAINER
ALTERSEINSCHRÄNKUNG AB 14 JAHREN

Übungsprogramm

Ausgangsposition in die gleiche Richtung
Beide Schultern in die gleiche Richtung drehen. Öffnen die Richtung weichen.

Ausgangsposition in die entgegengesetzte Richtung
Beide Schultern in die entgegengesetzte Richtung drehen. Dabei wird eine Hand nach oben und die andere nach unten geführt.

Ausgangsposition - Rotation
Beide Schultern in die gleiche Richtung drehen. Dabei wird eine Hand nach oben und die andere nach unten geführt.

Ausgangsposition - Rotation
Beide Schultern in die gleiche Richtung drehen. Dabei wird eine Hand nach oben und die andere nach unten geführt.

Wirkung
Durch die betriebsfähige Bewegung wird ein starker Bewegungseffekt im Schultergürtel und in den Muskeln von Armen und Händen bewirkt. Durch das Weichen Druck auf die Schultern werden die Muskeln gestärkt. Die Schultern werden in unterschiedliche Richtungen gedreht und stabilisiert.

Einzel
Schulter in der Hand und Kopf liegt.