



Bewegungsparcours

Starke Beine

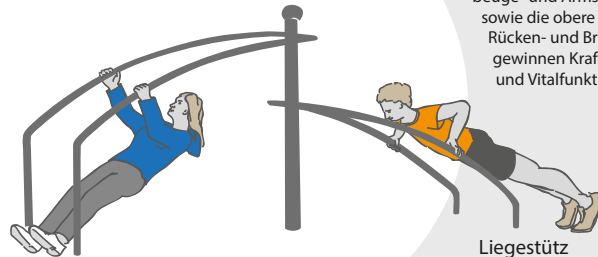
Bauen Sie die Kraft in Oberschenkeln, Beinen und Waden auf.
 Einfach auf den Sitz setzen, die Füße auf den Fußflächen abstützen und Beine langsam strecken und wieder beugen.
 Übung mehrfach wiederholen.

Alle Geräte sind auch für Senioren empfohlen.



Armzug/ Liegestütz

Sie trainieren Schultern, Armbeuge- und Armstreckmuskulatur sowie die obere und seitliche Rücken- und Brustmuskulatur. Sie gewinnen Kraft, Beweglichkeit und Vitalfunktionen.



Liegestütz

Gehen Sie in die Ausgangsposition und nehmen eine gespannte Körperhaltung ein. Beim Ausführen der Liegestützen auf gestreckten Körper achten.
 Vereinfachung: Beugen Sie bei der Übung die Knie leicht. Wählen Sie die Stützposition so (oben leichter, unten schwerer), dass Sie eine leichte Kraftanstrengung spüren.

Armzug

Gehen Sie in die Ausgangsposition und nehmen eine gespannte Körperhaltung ein. Den gestreckten Körper nun langsam nach oben ziehen und wieder absenken. Wählen Sie die Handposition so (oben leichter, unten schwerer), dass Sie eine leichte Kraftanstrengung spüren.

Balancieren

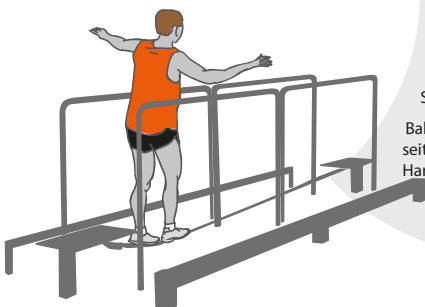
Verbessern Sie ihr sensomotorisches System, fördern Sie ihre Gleichgewichtsfähigkeit und steigern Sie Konzentration und Körperspannung. Hierfür können Sie aus drei verschiedenen Balancierstrecken wählen.

Schwierigkeit 1: Beweglicher Balken

Schwierigkeit 2: Slackseil

Schwierigkeit 3: Balancierbalken

Balancieren Sie vorwärts, rückwärts oder seitwärts. Bei Bedarf halten Sie sich am Handlauf fest.



Sicherheitshinweis

- Die Benutzung der Geräte erfolgt auf eigene Gefahr.
- Bitte lesen Sie vor Gebrauch sorgfältig die Übungsanleitungen und beachten Sie diese.
- Führen Sie die Übungen langsam, gleichmäßig und ohne übermäßige körperliche Anstrengung durch.

Notruf: 112

Standort: Stadtpark Böblingen – Alte TÜV-Halle

Die Stadt Böblingen dankt den Spendern:

