



Mit dem **Velmeder Fitness Pfad** hat der TuS Velmede-Bestwig für alle Bürgerinnen und Bürger, die ohne feste Bindung an einen Sportverein eigenständig sportlich aktiv sein möchten, ein attraktives Angebot.

Wir wollen mit dem **Velmeder Fitness Pfad** Menschen in Bewegung bringen. **DU** stehst bei uns im Mittelpunkt. Es ist uns sehr wichtig, dass alle Generationen, Jung und Alt, vom Einsteiger bis zum Sportler oder auch Menschen mit physischen Einschränkungen an den Geräten trainieren können. Du kannst die Geräte individuell miteinander kombinieren und das Training kann an alle Bedürfnisse angepasst werden.

Das Sortiment deckt alle Bewegungsfunktionen ab: von Koordination, Kraft Ausdauer, Beweglichkeit/Dehnen, bis hin zur Auflockerung der Muskeln und Massage. Das breite Spektrum an Gerätefunktionen macht den Einsatz für die unterschiedlichsten Nutzergruppen möglich, vom puren Freizeitspaß, bis zum gezielten Fitnessstraining.



## Beweglichkeitstrainer



**Beweglichkeit**  
**Koordination**

## playfit® Trainingsprogramm

### LEICHT

Prüfen Sie vor Beginn, ob Sie den Kugelgriff in der höchsten Position im sicheren Stand greifen können. Nehmen Sie jeweils einen Kugelgriff in die linke und einen in die rechte Hand. Entspannen Sie die Schulterregion, indem Sie die Ellenbogen senken. Drehen Sie die Scheibe langsam im Halbkreis hin und her, bewegen Sie dabei Ihre Hüfte im gleichen Rhythmus. Führen Sie die Übungen langsam und gleichmäßig durch.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 10 - 20 Wiederholungen

### MITTEL

Stellen Sie sich mit leichtem Ausfallschritt vor die Drehscheibe, und nehmen Sie den Kugelgriff auf der Scheibe in eine Hand. Drehen Sie die Scheibe zuerst in die eine Richtung und später in die andere Richtung. Wechseln Sie die Hand. Danach stellen Sie sich seitwärts zur Drehscheibe in einem leichten Ausfallschritt nach vorn. Fassen Sie den Kugelgriff und drehen Sie die Scheibe im Kreis vorwärts. Verlagern Sie bei der Vorwärtsbewegung Ihr Gewicht auf das vordere Bein und bei der Rückwärtsbewegung auf das hintere Bein. Wechseln Sie Drehrichtung und Hand.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 10 - 20 Wiederholungen je Drehrichtung/ Hand

### SCHWER

Nehmen Sie jeweils einen Kugelgriff in die linke und einen in die rechte Hand. Drehen Sie die Scheibe in eine Richtung. Halten Sie beide Kugelgriffe weiterhin fest, und drehen Sie Ihren Körper in kleinen Schritten um die eigene Achse. Dabei fassen die Hände die Kugelgriffe nur leicht an. Führen Sie diese Übung bewusst langsam und auf keinen Fall ruckartig durch. Wechseln Sie häufiger mal die Drehrichtung.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: Im Wechsel jeweils 1 - 5 Wiederholungen

## Rückentrainer



**Kraft**  
**Beweglichkeit**  
**Lockerung der Muskeln**

## playfit® Trainingsprogramm

### LEICHT

Vor Beginn der Übung die Sitz- bzw. Fußplatte jeweils so drehen, dass die Markierung (Pfeil) auf der Platte genau in Richtung des Standrohres zeigt.

**SITZÜBUNG:** Setzen Sie sich auf die drehbare Sitzplatte. Halten Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest, stellen Sie beide Füße auf die Fußstütze. Drehen Sie die Sitzplatte aus der Hüfte heraus nach links und rechts.

**STEHÜBUNG:** Halten Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest, und stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die drehbare Trittläche. Drehen Sie die Hüfte nach links und rechts.

Achten Sie darauf, den Oberkörper dabei nicht mitzudrehen.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 5 - 10 Minuten

### MITTEL

**SITZÜBUNG:** Mit zunehmender Beweglichkeit versuchen Sie, die Bewegungsamplitude (Bewegungsweite) zu vergrößern und die Bauchmuskulatur aktiv anzuspannen.

Nach einer gewissen Übungszeit können Sie mit den Händen immer wieder andere Positionen am Handgriff einnehmen.

**STEHÜBUNG:** Gehen Sie beim Drehen leicht in die Knie, ähnlich der Bewegung beim Skifahren („Wedeln“).

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 5 - 10 Minuten

### SCHWER

**SITZ- UND STEHÜBUNG:** Zur Leistungssteigerung kann die Geschwindigkeit der Übungsdurchführung erhöht werden. Versuchen Sie dabei, die Bauchmuskulatur durchgängig leicht angespannt zu halten.

**STEHÜBUNG:** Stellen Sie sich auf die Trittläche, lösen Sie die Hände nacheinander vom Handgriff. Wenn Sie sich sicher fühlen, drehen Sie sich aus der Hüfte heraus nach links und rechts. Falls Sie unsicher werden, ergreifen Sie sofort wieder den Handgriff.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 5 - 10 Minuten

## Schultertrainer



Massage  
Beweglichkeit  
Koordination

## playfit® Trainingsprogramm

### LEICHT

Stellen Sie sich mit leichtem Ausfallschritt und leicht gebeugten Knien vor die beiden Massagedrehscheiben. Legen Sie jeweils eine Hand auf die rechte und eine auf die linke Scheibe. Die Ellenbogen sind nach unten gerichtet. Drehen Sie die Scheiben mit leichtem Druck in die gleiche oder in die entgegengesetzte Richtung. Lassen Sie Ihren Körper dabei mitschwingen. Die Hände gleiten über die „Noppen“, das erhöht den Massageeffekt. Wechseln Sie öfter mal die Bewegungsrichtung. Als zusätzliche Variante stellen Sie sich seitlich im rechten Winkel zu einer Massagedrehscheibe und drehen die Scheibe mit einer Hand im Kreis nach hinten. Wechseln Sie die Drehrichtung und Seite.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 5 - 10 Minuten

### MITTEL

Drehen Sie beide Scheiben im Kreis in die gleiche Richtung. Sinken Sie leicht in die Knie, wenn die Hände nach unten drehen, und strecken Sie Ihren Körper wieder, wenn die Hände nach oben drehen.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 5 - 10 Minuten

### SCHWER

Vergrößern Sie Ihren Abstand zu den Massagedrehscheiben, indem Sie kleine Schritte nach hinten gehen. Führen Sie die Kreisbewegungen wie unter „LEICHT“ beschrieben durch. Spüren Sie die Spannung im ganzen Körper.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 1 - 5 Minuten

## Rücken-Massagegerät



Kraft  
Massage  
Lockerung der Muskeln

## playfit® Trainingsprogramm

### LEICHT

SENKRECHTE MASSAGEROLLEN: Stellen Sie sich mit dem Rücken gegen die Massagerollen. Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handgriffen fest oder führen die Arme durch die Handgriffstangen. Entspannen Sie Ihre Schultern, indem Sie in einen kleinen Ausfallschritt gehen und dabei die Knie leicht beugen. Bewegen Sie den Rücken nach links und rechts bis Sie die Massagerollen auch am Armansatz spüren. Üben Sie mit Ihrem Körper nur so viel Druck auf die Massagerollen aus, wie es Ihnen angenehm ist.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 5 - 15 Bewegungen zu jeder Seite

### MITTEL

SENKRECHTE MASSAGEROLLEN: Verschränken Sie die Arme vor dem Körper, damit sich die Schulterblätter öffnen.  
WAAGERECHTE MASSAGEROLLEN: Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen die Massagerolle, und stützen Sie sich auf den Handgriffen ab. Bewegen Sie den Rücken durch leichte Kniebeugen auf und ab, sodass Sie die Massagerolle im Gesäß- und unteren Rückenbereich spüren. Möchten Sie die Beinmuskulatur stärken, versuchen Sie 10 - 20 leichte Kniebeugen zu schaffen.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 10 - 20 leichte Kniebeugen

### SCHWER

WAAGERECHTE MASSAGEROLLEN: Zur Leistungssteigerung gehen Sie soweit in die Knie, dass auch der obere Rücken massiert wird. Versuchen Sie zur Stärkung der Beinmuskulatur etwa 10 - 30 Kniebeugen zu schaffen (niemals weiter als 90°, die Knie sind immer hinter der Fußspitze, die Fußsohle hat vollen Kontakt mit dem Boden).

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 10 - 30 Kniebeugen

## Massagegerät für Hände, Arme, Beine



**Kraft**  
**Massage**  
**Koordination**  
**Gleichgewicht**

## playfit® Trainingsprogramm

### LEICHT

**ÜBUNG FÜR HÄNDE UND ARME:** Stellen Sie sich im leichten Ausfallschritt und mit leicht gebeugten Knien in Längsrichtung zu den Massagedrehscheiben. Legen Sie je eine Hand auf eine Drehscheibe und bewegen beide Scheiben in die gleiche Richtung. Wechseln Sie die Drehrichtung. Abschließend führen Sie eine gegenläufige Kreisbewegung der Scheiben durch.

**ÜBUNG FÜR BEINE:** Halten Sie sich am Handgriff fest. Legen Sie das dem Gerät zugewandte Bein auf die Massagerolle: die untere Rolle für die Wade und die obere Rolle für den Oberschenkel. Bewegen Sie das Bein auf der Massagerolle vor und zurück, indem Sie den gesamten Körper langsam mit den Armen zum Handgriff heranziehen und wieder wegdrücken. Wechseln Sie das Standbein.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: insgesamt 5 - 10 Minuten

### MITTEL

**ÜBUNG FÜR HÄNDE, ARME UND BEINE:** Nehmen Sie einen sicheren Stand ein und kombinieren Sie die Übung für die Beine mit der Übung für Hände und Arme. Halten Sie sich gut am Handgriff fest, und massieren Sie ein Bein. Gleichzeitig führt die andere Hand mit leichtem Druck kreisende Bewegungen an einer Drehscheibe aus. Wechseln Sie Drehrichtung und Standbein.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 5 - 10 Minuten

### SCHWER

**ÜBUNG FÜR HÄNDE, ARME UND BEINE:** Wenn Sie sich sicher fühlen, können Sie sich steigern, indem Sie beide Hände und Arme gleichzeitig mit einem Bein trainieren.

**ÜBUNG FÜR BEINE:** Bewegen Sie die Wade auf der Massagerolle langsam vor und zurück. Mit dem Standbein gehen Sie dabei in eine leichte Kniebeuge (niemals weiter als 90°). Möchten Sie die Beinmuskulatur stärken, versuchen Sie 5 - 10 Kniebeugen zu schaffen. Wechseln Sie das Standbein.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 5 - 10 Minuten

## Gleichgewichtstrainer



**Gleichgewicht**  
**Körperspannung**  
**Kraft**

## playfit® Trainingsprogramm

### LEICHT

Halten Sie sich an der Handgriffstütze fest und stellen sich schulterbreit mit beiden Füßen auf die Standfläche. Verlagern Sie das Gewicht nach rechts und links oder nach vorne und hinten. Wenn Sie sich sicher fühlen, lösen Sie dabei die Hände von der Handgriffstütze.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: ca. 60 Sekunden

### MITTEL

Geübte stellen sich im Einbeinstand auf die Mitte der Fußplatte und halten das Gleichgewicht, ohne sich mit den Händen abzustützen. Verlagern Sie dann das Gewicht nach rechts und links oder nach vorne und hinten. Wechseln Sie das Standbein.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: ca. 60 Sekunden für jedes Bein

### SCHWER

Stellen Sie sich schulterbreit mit beiden Füßen auf die Standfläche und gehen dann in die Knie ohne sich festzuhalten. Wenn Sie sich sicher fühlen, führen Sie diese Übung einbeinig aus. Wechseln Sie das Standbein.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 5 - 10 Kniebeugen je Position

## Arm Fahrrad



**Kraft**  
**Ausdauer**  
**Beweglichkeit**

## playfit® Trainingsprogramm

### LEICHT

Stellen Sie sich mit leichtem Ausfallschritt und leicht gebeugten Knien vor eine Drehscheibe. Halten Sie mit beiden Händen die Handgriffe an der Drehscheibe fest. Entspannen Sie Ihre Schultern. Bewegen Sie die Drehscheiben vorwärts. Führen Sie die Bewegung im gleichmäßigen langsamen Tempo durch. Wechseln Sie die Drehrichtung.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 1 - 2 Minuten

### MITTEL

Halten Sie mit beiden Händen die Handgriffe an den Drehscheiben fest. Entspannen Sie Ihre Schultern. Bewegen Sie die Drehscheiben im Wechsel gleichmäßig 10 x vorwärts und 10 x rückwärts im zügigen Tempo. Wiederholen Sie diese Bewegung nach Belieben.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 2 - 5 Minuten

### SCHWER

Zur Verbesserung der Ausdauer können Geschwindigkeit und Trainingszeit (immer nur einen Aspekt) erhöht werden.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 5 - 10 Minuten



**Kraft**  
**Beweglichkeit**  
**Koordination**

## playfit® Trainingsprogramm

### LEICHT

Stellen Sie Ihren Rollstuhl zwischen die Drehscheiben. Fassen Sie mit beiden Händen an die Handgriffe der Drehscheiben. Drehen Sie die Scheiben in die gleiche oder in entgegengesetzte Richtung. Beginnen Sie mit einem Halbkreis nach vorne, und erweitern Sie die Drehung nach hinten, bis Sie eine leichte Dehnung spüren.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 1 - 2 Minuten

### MITTEL

Fortgeschrittene versuchen ganze Drehungen. Führen Sie zuerst beide Scheiben in die gleiche Richtung vorwärts, später rückwärts. Danach werden die linke und rechte Scheibe in entgegengesetzte Richtungen gedreht.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 2 - 5 Minuten

### SCHWER

Zur Verbesserung der Ausdauer können Geschwindigkeit und Trainingszeit (immer nur einen Aspekt) erhöht werden.

Dauer: nach Belieben  
Empfehlung: 5 - 10 Minuten