



8

Sportgeräte für Deine Gesundheit

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 Fitnesstraining.

Viel Spaß auf dem **Velmeder Fitness Pfad** wünscht Dir
der Turn- und Sportverein Velmede-Bestwig 92/07 e.V.

Die folgenden Seiten geben Dir einen Einblick über die **Hauptfunktion** und zur **Benutzung** des Gerätes. Kleiner Tipp: Jedes Gerät hat zusätzlich eine Benutzer-Kurzbeschreibung.





Beweglichkeitstrainer

Schwerpunkt Beweglichkeit/Dehnen

Hauptfunktion: Die Ganzkörperbewegung beansprucht die Beweglichkeit des gesamten Oberkörpers. Insbesondere Schulter-, Rücken-, Hüft- und Armmuskulatur werden hiermit trainiert.

Fördert die Beweglichkeit und die Koordination

Hinweise zur Benutzung / Bewegungsprogramm

Variante 1: Stell dich mit leichtem Ausfallschritt vor die Drehscheibe und nimm den Kugelgriff auf der Scheibe in eine Hand. Dreh die Scheibe in die eine Richtung, dann in die andere. Lass den Körper mitschwingen, indem Du das Gewicht von einem auf den anderen Fuß verlagerst. Wechsele öfters die Hand.

Variante 2: Stelle dich seitwärts zur Scheibe in einem leichten Ausfallschritt nach vorn. Verlagere das Gewicht bei der Vorwärtsbewegung auf das vordere Bein und bei der Rückwärtsbewegung auf das hintere Bein. Bitte eine gleichmäßige Drehbewegung einhalten und die Drehrichtung und Hand öfters wechseln.

Variante 3: Nimm jeweils einen Kugelgriff in die rechte und die linke Hand. Entspanne die Schulterregion, indem du die Ellenbogen senkst. Drehe die Scheibe langsam im Halbkreis hin und her, bewege dabei die Hüfte im gleichen Rhythmus.

Variante 4: Nimm jeweils einen Kugelgriff in die linke und einen in die rechte Hand. Drehe die Scheibe in eine Richtung. Halte beide Kugelgriffe weiterhin fest, und drehe Sie den Körper dabei um die eigene Achse. Wechseln Sie die Richtung.

Empfehlung: Die Übungen sollten in der empfohlenen Reihenfolge durchgeführt werden. Und zwar so lange, wie es guttut und Spaß macht.



Rückentrainer

Schwerpunkt Beweglichkeit/Dehnen

Hauptfunktion: Fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Lockert die Rückenmuskulatur und trainiert die Bauchmuskulatur. Die Stehübung fördert auch den Gleichgewichtssinn.

Hinweise zur Benutzung / Bewegungsprogramm

Vor Beginn der Übung die Sitz- bzw. Fußplatte jeweils so drehen, dass die Markierung auf der Platte genau in Richtung Standrohr zeigt.

Sitzübung 1. Durchgang: Setze dich auf das drehbare Sitzteil. Halte dich mit beiden Händen am Handgriff fest, und stelle beide Füße auf die Fußstütze. Drehe das Sitzteil aus der Hüfte heraus nach links und rechts. Die Bewegungen erfolgen kontrolliert und ohne Schwung. Die Ellenbogen zeigen entspannt zum Boden. Kopf und Oberkörper bleiben aufrecht nach vorn zum Handgriff gerichtet.

Stehübung 1. Durchgang: Halte dich mit beiden Händen am Handgriff fest, und stelle dich mit beiden Füßen auf die drehbare Trittpläche. Die Knie werden leicht gebeugt und du drehst dich langsam ohne Schwung gleichmäßig aus der Hüfte nach links und rechts. Der Oberkörper wird dabei nicht mitgedreht.

Sitzübung 2. Durchgang: Versuche die Bewegungsweite zu vergrößern und spanne dabei die Bauchmuskulatur aktiv an. Dabei kannst du die Geschwindigkeit leicht erhöhen.

Stehübung 2. Durchgang: Gehe beim Drehen leicht in die Knie, ähnlich der Bewegung beim -Skifahren (wedeln).

Zusätzliche Stehübung „Balance halten“: Stelle dich auf die Trittpläche, löse die Hände vom Haltegriff. Wenn Du dich sicher fühlst, drehe aus der Hüfte heraus nach links und rechts.

Empfehlung: Die Sitz- und Stehübungen werden abwechselnd durchgeführt. Dauer je Übung 1 – 2 Minuten (2 Durchgänge).

Anschließend kannst du 1-2 Minuten das Gleichgewicht trainieren.



Schultertrainer

Schwerpunkt Beweglichkeit/Dehnen

Hauptfunktion: Trainiert die Beweglichkeit der Schultergelenke.

Massiert die Handflächen, fördert die Feinmotorik und die Koordination.

Hinweise zur Benutzung / Bewegungsprogramm

Stelle dich mit einem **leichten Ausfallschritt** und leicht gebeugten Knien vor die beiden Massagedrehscheiben. Lege **jeweils eine Hand** auf die rechte und eine auf die linke Scheibe. Die Ellenbogen sind nach unten gerichtet.

Drehe die Scheiben mit **leichtem Druck** in die gleiche oder in **entgegengesetzte Richtung**. Lasse deinen Körper dabei mitschwingen. Die Hände gleiten über die Noppen der Massagedrehscheiben und du wirst den **angenehmen Massageeffekt** durch die Handbewegungen spüren.

Vergrößere den **Abstand** zu den Massagedrehscheiben, indem du kleine Schritte nach hinten gehst. Führe nun die Kreisbewegungen wie oben beschrieben durch und spüre die **Spannung im ganzen Körper**.

Spezielle Übungen

- **Variante 1 „Kreisbewegung – Kniebeuge“:**

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.

- **Variante 2 „Kreisbewegung mit einem Arm“:**

Stellen Sie sich seitlich im rechten Winkel zu einer Massagedrehscheibe, und drehen Sie die Scheibe mit einer Hand im Kreis nach hinten. Wechseln Sie die Bewegungsrichtungen und Seite

Empfehlung: Trainingsdauer 5 – 10 Minuten. **Übungen so lange, wie es guttut und Spaß macht.**



Rücken-Massagegerät

Schwerpunkt Faszien Fitness / Massage

Hauptfunktion: Massiert und lockert die Rückenmuskulatur.

Das Training an der waagerechten Massagerolle kräftigt gleichzeitig die Beine

Hinweise zur Benutzung / Bewegungsprogramm

Waagerechte Massagerolle: Lehne dich mit dem Rücken gegen die Massagerolle, und stütze dich auf den Handgriffen ab. Bewege den Rücken durch leichte Kniebeugen auf und ab, sodass du die Massagerolle im Gesäß- und Rückenbereich spürst. Genieße die Massage im unteren Rückenbereich. Wenn Du die Beinmuskeln stärken möchtest, versuche 10 – 20 leichte Kniebeugen.

Senkrechte Massagerollen: Stellen dich mit dem Rücken gegen die Massagerollen. Halten dich mit beiden Händen an den Handgriffen fest oder führe die Arme durch die Handgriffstangen. D kannst die Schultern entspannen, indem du in einen kleinen Ausfallschritt gehst und die Knie leicht beugst.

Für Fortgeschrittene: Verschränke die arme vor dem Körper , damit sich die Schulterblätter öffnen und lehne dich gegen die Massagerollen. Bewege dann den Rücken nach links und rechts. Verlagere das Körpergewicht nach links und rechts bis du die Massagerollen auch am Armansatz spürst.

Empfehlung: Führe die Übungen abwechselnd erst an der waagerechten Massagerolle (10 – 20 Kniebeugen) und dann an der senkrechten Massagerolle (10 – 20 Bewegungen zur Seite) durch. Sinnvoll sind 2 Durchgänge.



Massagerät für Hände, Arme, Beine

Schwerpunkt Faszien Fitness / Massage

Hauptfunktion: Mobilisiert Hand- und Schultergelenke. Massiert und entspannt die Muskulatur der Hände und Beine. Fördert die Koordination, insbesondere die Gleichgewichtsfähigkeit.

Hinweise zur Benutzung / Bewegungsprogramm

Übung für Beine: Halte dich am Handgriff fest. Lege das dem Gerät zugewandte Bein auf die Massagerolle: – untere Rolle für die Wade – obere Rolle für den Oberschenkel.

Variante 1 „Obere Massagerolle“: Bewege das Bein auf der oberen Massagerolle vor und zurück, indem du den gesamten Körper langsam mit den Armen zum Handgriff heranziehst und wieder wegdrückst. Achte darauf, dass Bein und Fuß entspannt bleiben. Wechsele das Standbein.

Variante 2 „Untere Massagerolle“: Bewege das Bein auf der unteren Massagerolle langsam vor und zurück. Mit dem Standbein mache dabei eine leichte Kniebeuge. Das Knie nicht über 90 Grad beugen! Wenn du die Beinmuskulatur stärken möchtest, versuche 10 – 20 Kniebeugen zu schaffen. Dabei wechsele das Standbein.

Übung für Hände und Arme: Halte dich mit einer Hand am Griff fest. Lege die andere Handfläche auf die Drehscheibe, und führe mit leichtem Druck kreisende Bewegungen aus. Wechsele Drehrichtung und Seite.

Variante 3 für beide Hände und Arme: Stelle dich mit einem leichten Ausfallschritt und mit leicht gebeugten Knien in Längsrichtung zu den Massagedrehscheiben. Lege je eine Hand auf eine Drehscheibe, und bewege beide Scheiben in die gleiche Richtung. Anschließend führe eine gegenläufige Kreisbewegung der Scheiben durch.

Variante 4 Kombination der Übungen für Hände, Arme und Beine: Nimm einen sicheren Stand ein und kombiniere die Übung für die Beine mit der Übung für Hände und Arme. Halte dich gut am Haltegriff fest und massiere ein Bein. Gleichzeitig führe mit leichtem Druck kreisende Bewegungen an einer Drehscheibe aus. Dann wechsele die Drehrichtung und das Standbein.

Empfehlung: Führe 4-5 Varianten und er angegebene Reihenfolge durch. Übe solange wie es guttut und Spaß macht.



Gleichgewichtstrainer

Schwerpunkt Koordination / Gleichgewicht

Hauptfunktion: Trainiert Gleichgewicht und Koordination, verbessert die Körperhaltung und lockert verspannte Muskeln. Aktiviert und stärkt die Tiefenmuskulatur, kräftigt die Rumpf-, Fuß und Beinmuskulatur.

Dieses Ganzkörpertraining dient der Stabilisation der tragenden Gelenke und der Wirbelsäule.

Hinweise zur Benutzung / Bewegungsprogramm

Halte dich an der Handgriffstütze des Gleichgewichtstrainers fest und stelle dich schulterbreit mit beiden Füßen auf die Fußplatte. Verlagere das Gewicht nach rechts und links oder nach vorne und hinten.

Wenn du dich sicher fühlen, löse dabei die Hände von den Haltegriffen. Geübte stellen sich im Einbeinstand auf die Mitte der Standfläche und halten das Gleichgewicht, ohne sich mit den Händen abzustützen. Verlagere dann das Gewicht nach rechts und links oder nach vorne und hinten. Wechsele das Standbein.

Eine Steigerung an diesem Trainingsgerät erreichst du wie folgt: Stelle dich schulterbreit mit beiden Füßen auf die Standfläche und führe Kniebeugen durch, ohne dich festzuhalten.

Wenn du dich sicher fühlen, führe diese Übung einbeinig aus. Wechsele das Standbein. Versuche 5 – 10 Kniebeugen pro Position durchzuführen.

Empfehlung: Grundsätzlich trainiere solange, wie es Spaß bringt und guttut. Wir empfehlen für jede Übungseinheit bzw. Position eine Dauer von etwa 60 Sekunden.



Armfahrrad

Schwerpunkt: Ausdauer

Hauptfunktion: Wirkt kräftigend auf Arm-, Schulter-, Rücken- und Brustmuskulatur.

Fördert die Beweglichkeit und Auflockerung der Schultern und Arme.

Geeignet für Rollstuhlfahrer*innen
Barrierefrei erreichbar

Hinweise zur Benutzung / Bewegungsprogramm

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 in gleichmäßigem Tempo durch. Wechseln Sie die Drehrichtung.

Empfehlung: Zur Verbesserung der Ausdauer können Geschwindigkeit und Trainingszeit erhöht werden.



Rollstuhltrainer

Schwerpunkt: Beweglichkeit / Dehnen

Hauptfunktion: Wirkt kräftigend auf Arm-, Schulter-, Rücken- und Brustmuskulatur.

Fördert die Beweglichkeit und Auflockerung der Schultern und Arme.

Barrierefrei erreichbar

Hinweise zur Benutzung / Bewegungsprogramm

Stelle seinen Rollstuhl zwischen die Drehscheiben. Fasse mit beiden Händen an die Handgriffe der Drehscheiben. Drehe die Scheiben in die gleiche oder in entgegengesetzte Richtung. Beginne mit einem Halbkreis nach vorne, und erweitere die Drehung nach hinten, bis du eine leichte Dehnung spürst. Fortgeschrittene versuchen eine ganze Drehung.

Empfehlung: Zur Verbesserung der Ausdauer können Geschwindigkeit und Trainingszeit erhöht werden.