

Hängende Balken

Hier balanciert man seitwärts über den an Seilen aufgehängten Rundbalken. Dies dient der Schulung von Gleichgewicht, Umstellung und Orientierung und beansprucht die unteren Extremitäten den Rumpf und die Oberen Extremitäten.

Zick-Zack-Trapez

Durch die Überquerung der locker im Zick-Zack aufgehängten Rundbalken werden sowohl Umstellung und Orientierung als auch das Rhythmusgefühl gestärkt. Gleichzeitig werden durch die Übung die unteren Extremitäten und die Rumpfmuskulatur entsprechend beansprucht.



Stützstange

Bei der Stützstange werden Gleichgewicht, Umstellung und Rhythmus geschult. Hier versucht man in Seitwärtsschritten auf dem Rundbalken zu balancieren und stützt sich gegen die geschwungene Stange ab.

2-Linie

Hier werden Gleichgewicht, Umstellung und Reaktion verbessert indem man seitwärts auf dem Stahlseil balanciert und den Körper gegen das locker gespannte Stahlseil stützt.



Große U-Seile

Hier werden Rhythmus, Gleichgewicht und Orientierung geschult. Man versucht vorwärts die locker schwingend aufgehängten Seilschleifen zu überwinden und trainiert dabei die unteren Extremitäten, die Rumpfmuskulatur sowie die oberen Extremitäten.

Viel Erfolg und Spaß beim Üben
wünscht die Gemeinde Rattenberg.
Bitte beachten Sie auch die Benutzer-
ordnung an der Eingangstafel.

Standort: Bei den Sportanlagen
Hauptstraße 20
94371 Rattenberg

Betreiber: Gemeinde Rattenberg
Dorfplatz 15
94371 Rattenberg
Tel. (09963) 9410-0
Fax.(09963) 9410-33
e-mail: gemeinde@rattenberg.de
internet: www.rattenberg.de

Bewegungsparcours **„Bewegter Bayerischer Wald“** **in Rattenberg**



Bleiben Sie fit und gesund. Unser neu errichteter Bewegungsparcours „fitalPARC®“ für Jung und Alt mit vier Kraft- und sieben Koordinationsstationen lädt Sie dazu ein.

Das Projekt ist als Teil des Kooperationsprojekt unter dem Motto „Bewegungsparcours - bewegter Bayerischer Wald“ umgesetzt worden. Es handelt sich hierbei um eine Kooperation der LAGn Freyung-Grafenau, Regen, Cham, Deggendorf, Straubing-Bogen und Passau-Nord.



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER)



Der Bewegungsparcours ist für Personen ab 14 Jahren geeignet. In der Nähe der Geräte befinden sich Hinweisschilder, wie man diese verwenden sollte. Zur Orientierung, welche Körperpartien an der jeweiligen Station besonders trainiert werden, dienen farbige Glaselemente:



GELB steht für die oberen Extremitäten, insbesondere die Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur.

ROT symbolisiert den Rumpfbereich, insbesondere die Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur.

BLAU steht für die unteren Extremitäten, insbesondere die Bein- und Gesäßmuskulatur.

Nähere Angaben finden Sie auch auf den Hinweisschildern, die bei jeder Station angebracht sind.

Die Stationen im Einzelnen:

Die Kraftstationen:

Die Kraftstationen dienen dem Aufbau und Erhalt von Muskelkraft, stabilisieren die Gelenke, bringen einen Ausgleich bei einseitiger belasteter Muskulatur im Alltag, verbessern die Körperhaltung und wirken belebend und stimmungsaufhellend.

Dreher

Diese Station ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet. Man stellt sich auf die Drehscheibe und dreht den unteren Rumpf zur Seite. So kräftigt man die gerade und schräge Bauchmuskulatur sowie die Rückenmuskulatur. (Farbe ROT)

Armkreiser

Diese Station ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet. Im Sitzen werden hier die Arme abgespreizt und über dem Kopf zusammengeführt. Hier werden der oberen Extremitäten insbesondere die Arm-, Schulter und Brustmuskulatur gestärkt. (Farbe GELB)

Grätscher

Hier wird die Beinmuskulatur trainiert. Durch Abspreizen und Zusammenführen der Beine kräftigt man die gesamte Bein-, Gesäß- und Hüftmuskulatur. (Farbe BLAU)

Stützer

Man trainiert Oberarm-, Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur durch Armbeugen in Liegestützstellung. (Farbe GELB)



Die Koordinationsstationen:

Die Koordinationsstationen frischen das „Zusammenspiel“ der Muskeln auf und wirken sich besonders positiv auf den Alltag aus. Sie helfen als Sturzprophylaxe und erhalten die Trittsicherheit. Sie dienen der Verbesserung und dem Erhalt der Beweglichkeit und Koordination

Hacksche Welle

Die Station ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet und dient der Schulung von Gleichgewicht. Durch die ungleich in Wellenform angeordneten Hölzer werden bei Fußgängern die unteren Extremitäten und die Rumpfmuskulatur beansprucht, bei Rollstuhlfahrern sind es die oberen Extremitäten.



Charlie Chaplin

Hier werden Gleichgewicht, Rhythmus und Reaktion trainiert, indem man über Stahlseile balanciert und sich an herabhängenden Seilen festhält.