

# Generationenfitnessparcours am Wehrgraben: Informationen

## A) Standort in Herrieden



## B) Geräteausstattung



# 1 - Beweglichkeitstrainer

playfit"



## HINWEISE ZUR BENUTZUNG / BEWEGUNGSPROGRAMM

Prüfen Sie vor Beginn, ob Sie den Kugelgriff in der höchsten Position im sicheren Stand greifen können. Führen Sie die Übungen langsam und gleichmäßig durch.

Variante 1: Stellen Sie sich mit einem leichten 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. Lassen Sie den ganzen Körper mitschwingen, in dem Sie Ihr Gewicht von einem Fuß auf den anderen verlagern. Wechseln Sie die Hand.

Variante 2: 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. Achten Sie auf eine gleichmäßige Drehbewegung und Gewichtsverlagerung. Wechseln Sie Drehrichtung und Hand.

Variante 3: 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.

Variante 4: 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. Wechseln Sie die Drehrichtung. Führen Sie diese Übung bewusst langsam und auf keinen Fall ruckartig durch.

Dauer:  
Nach Belieben

Empfehlung:

Führen Sie die vier Varianten in angegebener Reihenfolge durch. Üben Sie solange wie es Ihnen gut tut und Spaß bringt. Fordern Sie sich, aber überfordern Sie sich nicht



## HAUPTFUNKTIONEN

Diese Ganzkörperbewegung beansprucht die Beweglichkeit des gesamten Oberkörpers. Insbesondere Schulter-, Rücken-, Hüft- und Armmuskulatur werden hierbei trainiert. Durch die Griffhöhe der großen Scheiben streckt sich die Brust- und Rückenmuskulatur. Bei Variante 4 wird der gesamte Körper in eine Drehung um die eigene Achse gezogen. Die Brustmuskulatur dehnt sich, die Schultern werden mobilisiert. Zudem fördert und schult die Drehung die Koordination, insbesondere die Gleichgewichtsfähigkeit.

... nach alter chinesischer Tradition:

Diese kreisende Bewegung, geführt über Hände und Arme, bringt den ganzen Körper in eine Spiraldrehung. Dabei werden vor allem der 3-fach Erwärmer-, Herz-, Lungen-, Dickdarm-, Leber- und Gallenblasen-Meridian aktiviert.



## HINWEISE ZUR BENUTZUNG / BEWEGUNGSPROGRAMM

**Waagerechte Massagerolle:** 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 Rückenbereich spüren. Genießen Sie die Massage im unteren Rückenbereich. Möchten Sie die Beinmuskulatur stärken, versuchen Sie 10-20 leichte Kniebeugen zu schaffen.

**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.  
**Für Fortgeschrittene:** Verschränken Sie die Arme vor dem Körper, damit sich die Schulterblätter öffnen, und lehnen Sie sich gegen die Massagerollen. Bewegen Sie den Rücken nach links und rechts. Verlagern Sie dabei das Körpergewicht 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:

Führen Sie die Übungen abwechselnd erst an der waagerechten Massagerolle (10-20 Kniebeugen) und dann an den senkrechten Massagerollen (10-20 Bewegungen zu jeder Seite) durch. Machen Sie zwei Durchgänge



## HAUPTFUNKTIONEN

Die Rückenmassage sorgt für eine bessere Durchblutung und Lockerung der Rückenmuskulatur und Hüfte. Die senkrechten Rollen massieren dabei vor allem den oberen Schulterbereich und je nach seitlicher Verschiebung des Körpers sogar den Oberarmansatz. Bei der fortgeschrittenen Variante werden die Arme vor dem Körper verschrenkt und Muskelgruppen speziell im Bereich zwischen den Schulterblättern massiert. Die tiefer gelegene, waagerechte Rolle massiert den unteren Rücken. Zusätzlich wird die Beinmuskulatur gekräftigt.

... nach alter chinesischer Tradition:

Die wohltuende Massage stimuliert die Nervenbahnen entlang der Wirbelsäule. Die Hauptmeridiane sowie das Gouverneurgefäß auf der Körperrückseite werden durch die Massage angeregt, der Qi Speicher aufgefüllt. Neue Energien werden freigesetzt und harmonisch verteilt.



## HINWEISE ZUR BENUTZUNG / BEWEGUNGSPROGRAMM

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 „1. Durchgang“:** Setzen Sie sich auf die drehbare Sitzplatte. Halten Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest, und stellen Sie beide Füße auf die Fußstütze. Drehen Sie die Sitzplatte langsam und gleichmäßig aus der Hüfte heraus nach links und rechts. Bewegen Sie sich kontrolliert und ohne Schwung. Die Ellenbogen zeigen entspannt zum Boden. Kopf und Oberkörper bleiben während der Drehung aufrecht nach vorn zum Handgriff gerichtet. Genießen Sie die Dehnung und Lockerung im Rückenbereich.

**Stehübung „1. Durchgang“:** Halten Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest, und stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die drehbare Trittpläche. Beugen Sie Ihre Knie leicht, und drehen Sie langsam ohne Schwung gleichmäßig aus der Hüfte heraus die Trittpläche nach links und rechts. Achten Sie darauf, den Oberkörper dabei nicht mitzudrehen.

**Sitzübung „2. Durchgang“:** 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 oder die Geschwindigkeit der Übungsdurchführung erhöhen. Versuchen Sie dabei, die Bauchmuskulatur durchgängig leicht angespannt zu halten.

**Stehübung „2. Durchgang“:** Gehen Sie beim Drehen leicht in die Knie, ähnlich der Bewegung beim Skifahren („Wedeln“).

**Zusätzliche Stehübung „Balance halten“:** Stellen Sie sich auf die Trittpläche, 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:

Führen Sie abwechselnd erst die Sitz- und dann die Stehübung mit einer Dauer von je 1-2 Minuten durch. Machen Sie zwei Durchgänge

Trainieren Sie abschließend 1-2 Minuten Ihr Gleichgewicht



## HAUPTFUNKTIONEN

Die Körperdrehung im Sitzen und Stehen fördert die Beweglichkeit im Wirbelsäulenbereich. Zudem lockert und dehnt diese Übung die Muskulatur von Rücken, Hüfte und Gesäß und kräftigt gleichzeitig die Bauchmuskulatur. Die Stehübung schult auch den Gleichgewichtssinn.

... nach alter chinesischer Tradition:

Die sanften Körperrotationen mobilisieren die Wirbelsäule und lösen Blockaden. Durch die Drehbewegung des Rumpfes werden vor allem die Meridiane von Leber/Galle und Lunge gedehnt. Energieverteilung im Körper und Vitalfunktionen werden stimuliert. Die Massage der Lunge regt den Sauerstoffaustausch und damit gleichzeitig die Hirntätigkeit an.



## HINWEISE ZUR BENUTZUNG / BEWEGUNGSPROGRAMM

Halten Sie sich mit beiden Händen an der Querstange fest, und steigen Sie auf die Pedale. Die Ellenbogen sind zum Boden gerichtet, die Hände greifen parallel nach vorn. Stehen Sie aufrecht mit leicht gebeugten Knien.

Variante „Spazieren gehen“: Bewegen Sie die Pedale mit den Füßen gleichmäßig in entgegengesetzte Richtungen vor und zurück, als wenn Sie gehen wollen. Benutzen Sie immer beide Pedale im gleichmäßigen Tempo.

Variante „Mit einem Bein schaukeln“: Halten Sie ein Bein mit leicht gebeugtem Knie ruhig, während Sie mit dem anderen Bein entspannt und gleichmäßig vor- und zurückschaukeln. Wechseln Sie das Standbein.

Variante „Spazieren gehen in Balance“: Bewegen Sie sich wie bei der Variante „Spazieren gehen“. Nur wenn Sie sich sehr sicher fühlen, lösen Sie die Hände vorsichtig nacheinander von der Querstange. Halten Sie die Balance. Falls Sie unsicher werden, ergreifen Sie sofort wieder die Querstange.

Dauer:  
Nach Belieben -  
bis Sie eine leichte  
Ermüdung spüren

Empfehlung:

Zum Aufwärmen  
10 Minuten

oder

zur Steigerung der  
Ausdauer 20 Minuten



## HAUPTFUNKTIONEN

Kräftigt die Beinmuskulatur und fördert gleichzeitig die Beweglichkeit von unterem Rücken und vorderem Beckenbereich. Die rechts-links Koordination und der Gleichgewichtssinn werden in der Pendelbewegung mit trainiert. Zusätzlich wird die Ausdauer gesteigert.

... nach alter chinesischer Tradition:

Der Beintrainer bringt die rechte und linke Gehirnhälfte in Einklang. Im Schwung der Pendelbewegung von Beinen und Becken hebt und senkt sich das Körperzentrum (Unteres Dantien). Das beruhigt den Geist und hält gleichzeitig die Lebensenergie im Fluss. Die Hauptmeridiane von Magen und Milz an der Beininnenseite sowie die Meridiane von Niere und Blase an der Beinrückseite werden angeregt. Der Stoffwechsel wird aktiviert, die Entgiftung gefördert.



## HINWEISE ZUR BENUTZUNG / BEWEGUNGSPROGRAMM

Stellen Sie die Pedale so, dass ein Pedal unten steht. Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handgriffen fest, und steigen Sie zuerst auf das untere Pedal und danach auf das Obere. Die Ellenbogen zeigen nach unten.

Variante „Vorwärts bewegen“: Bewegen Sie mit den Händen die Griffstangen vor und zurück. Übertragen Sie diese Armbewegung durch eine langsame Gehbewegung auf die Beine. Halten Sie die Knie dabei leicht gebeugt. Durch den leichten Krafteinsatz in den Armen können Sie einen gleichmäßigen Bewegungsrhythmus zwischen Oberkörper und Beinen erzeugen. Bewegen Sie sich kontinuierlich vorwärts in gleichmäßigem Tempo, solange Sie die Belastung als angenehm empfinden.

Variante „Rückwärts bewegen“: Führen Sie die Bewegung rückwärts in gleichmäßigem Tempo durch.

Variante „mit einer Hand“: Zur Leistungssteigerung führen Sie die Übung wechselseitig mit nur einer Hand (alle 30 sec. Hand wechseln) an der Griffstange aus (für Fortgeschrittene).

Dauer:  
Nach Belieben -  
bis Sie eine leichte  
Ermüdung spüren

Empfehlung:

Zum Aufwärmen  
10 Minuten

oder

zur Steigerung der  
Ausdauer 20 Minuten



## HAUPTFUNKTIONEN

Der ganze Körper wird gleichmäßig und ausgewogen beansprucht. Durch das Ziehen und Drücken der Arme werden die Muskeln im Arm-, Brust- und Schulterbereich gekräftigt. Die Beinbewegung stärkt alle Muskeln von den Füßen aufwärts bis in den unteren Rücken und den Beckenboden. Durch die rechts-links Bewegung wird die Koordination trainiert und die Ausdauer gesteigert.

... nach alter chinesischer Tradition:

In der ausgewogenen Gegenbewegung von Armen und Beinen finden Yin und Yang ihren Ausgleich. Gleichmäßige Atmung unterstützt die Konzentration auf die Bewegung. Der Geist findet Entspannung, die Nerven beruhigen sich. Durch die Schulter-Arm Bewegungen werden die Meridiane von Herz-Kreislauf und 3-fach Erwärmer angeregt und damit Stoffwechsel und Immunsystem gestärkt.

# 6 - Massagegerät für Hände, Arme, Beine playfit"



## HINWEISE ZUR BENUTZUNG / BEWEGUNGSPROGRAMM

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.

Variante 1 „Obere Massagerolle“: Bewegen Sie das Bein auf der oberen Massagerolle vor und zurück, indem Sie den gesamten Körper langsam mit den Armen zum Handgriff heranziehen und wieder wegdrücken. Achten Sie darauf, dass Bein und Fuß entspannt bleiben. Genießen Sie die Massage. Wechseln Sie das Standbein.

Variante 2 „Untere Massagerolle“: Bewegen Sie die Wade auf der unteren Massagerolle langsam vor und zurück. Mit dem Standbein gehen Sie dabei in eine leichte Kniebeuge. Beugen Sie die Knie niemals weiter als 90°, und achten Sie dabei auf ausreichende Kraft. Möchten Sie die Beinmuskulatur stärken, versuchen Sie 10-20 leichte Kniebeugen zu schaffen. Wechseln Sie das Standbein.

Übung für Hände und Arme: Halten Sie sich mit einer Hand am Griff fest. Legen Sie die andere Handfläche auf die Drehscheibe, und führen Sie mit leichtem Druck kreisende Bewegungen aus. Wechseln Sie Drehrichtung und Seite.

Variante 3 „für beide 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.

Variante 4 „Kombination der Übungen 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 führen Sie mit leichtem Druck kreisende Bewegungen an einer Drehscheibe aus. Wechseln Sie Drehrichtung und Standbein.

Variante 5: Wenn Sie sich sicher fühlen, können Sie sich steigern, indem Sie beide Hände und Arme gleichzeitig mit einem Bein trainieren.

Dauer:  
Nach Belieben

Empfehlung:

Führen Sie die vier oder ggf. fünf Varianten in angegebener Reihenfolge durch. Üben Sie solange, wie es Ihnen gut tut und Spaß macht. Fordern Sie sich, aber überfordern Sie sich nicht

Bei Variante 2  
möglichst 10 - 20  
Kniebeugen durch-  
führen

## HAUPTFUNKTIONEN

Eine Herausforderung für die Koordination, insbesondere für den Gleichgewichtssinn. Mit der kleinen aber zügigen Drehbewegung der Scheiben werden Handgelenke, Ellenbogen und Schultergürtel mobilisiert. Die Arme erhalten eine angenehme Spannung, und gleichzeitig werden die Handflächen massiert. Die Durchblutung wird angeregt, es entsteht eine Wohlfühlspannung im Körper. Bei Variante 3 wird zudem das Standbein gekräftigt, das andere Bein durch die Massagerolle gelockert.

... nach alter chinesischer Tradition:

Fördert die Koordination und damit die Konzentration und löst durch die stimulierende Massage einen sanften Energiestrom im gesamten Körper aus. An der Beinrückseite werden vor allem Nieren- und Blasenmeridian angesprochen, die das vegetative Nervensystem und auch das hormonelle Gleichgewicht positiv beeinflussen. Auch der Lymphfluss und die Durchblutung werden angeregt. Gleichzeitig drücken die Noppen der Drehscheiben auf die Akupunkturpunkte der Handflächen: Wirkt belebend und öffnet alle Energiebahnen.





## HINWEISE ZUR BENUTZUNG / BEWEGUNGSPROGRAMM

Stellen Sie sich mit leichtem Ausfallschritt und leicht gebeugten Knien vor die beiden Massagedrehscheiben. Spreizen Sie Ihre Finger ein wenig, und 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 dabei die Hände über die „Noppen“ gleiten, das erhöht den Massageeffekt.

Dauer:  
Üben Sie  
solange wie es  
Ihnen gut tut  
und Spaß bringt

Variante „Kreisbewegung in die gleiche Richtung“: Drehen Sie beide Scheiben in die gleiche Richtung, und lassen Sie Ihren Körper mitschwingen, wenn die Hand nach oben dreht. Wechseln Sie öfter mal die Bewegungsrichtung.

Variante „Kreisbewegung in die entgegengesetzte Richtung“: Drehen Sie beide Scheiben in die entgegengesetzte Richtung. Dabei wird eine Hand nach oben und die andere Hand nach unten geführt. Lassen Sie Ihren Körper mitschwingen, wenn die Hand nach oben dreht.

Variante „Kreisbewegung - Abstand variieren“: Vergrößern Sie Ihren Abstand zu den Massagedrehscheiben, indem Sie kleine Schritte nach hinten gehen. Führen Sie die Kreisbewegungen wie oben beschrieben durch. Spüren Sie die leichte Spannung im ganzen Körper.

Variante „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 „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 Drehrichtung und Seite.



## HAUPTFUNKTIONEN

Durch die kreisende Bewegung wird vor allem die Beweglichkeit im Schultergürtel und die Feinmotorik von Armen und Händen trainiert. Durch den leichten Druck auf die Scheiben werden die Handflächen massiert. Die Drehbewegung in unterschiedliche Richtungen fördert die Koordination und regt die Produktion von Synovialflüssigkeit (Gelenkschmiere) in den Schultergelenken an.

... nach alter chinesischer Tradition:

Der Schultertrainer verbindet Akupressur und Bewegung. Die Noppen auf den Drehscheiben massieren sämtliche Akupunkturpunkte in den Handflächen. Die runden, kreisförmigen Bewegungen von Armen und Schultern regen vor allem Lungen- und Dickdarmmeridian, aber auch Herz-Kreislauf und 3-fach Erwärmer an. Vitalität und Stoffwechsel werden gesteigert, Blockaden lösen sich, die Atmung wird ruhiger und kann sich freier entfalten. In der fließenden Bewegung entspannen Geist und Seele.

# playfit® Parcoursfinder

Die neue App „playfit® locations“ ist kostenlos und unterstützt Sie beim Training im Freien.

**Jetzt im AppStore oder bei Google Play erhältlich.**



Die neue playfit® outdoor-fitness App hilft Ihnen als digitaler Personal Trainer:

- ✓ Führt Sie zu playfit® Gerätestandorten im Umkreis von 25 km
- ✓ Zeigt Ihnen Übungsanleitungen zu allen playfit® Geräten
- ✓ Misst Ihre Trainingszeiten an den Geräten
- ✓ Keine zusätzliche Anmeldung erforderlich – sofortige Nutzung am Standort somit möglich



Die einfache Benutzeroberfläche ermöglicht eine schnelle Navigation durch die unterschiedlichen Funktionen:

- ✓ Standort finden mit GPS
- ✓ Unterschiedliche Workouts für unterschiedliche Schwierigkeitsgrade
- ✓ Übungen unterstützt durch Kurzfilme oder Texttafeln mit Übungsabläufen leicht/mittel/schwer

Abschließend möchten wir auf einen kurzen Film auf unserer Homepage aufmerksam machen, der unter demfolgenden Link zu finden ist:

[SportMeetsFitness - YouTube](#)

Anmerkung: Mit E-Mail von 11. Dezember 2021 gestattet die Herstellerfirma playfit, Hamburg, freundlicher Weise die Verwendung der Texte "Hinweise zur Benutzung / Bewegungsprogramm".