



BSC BÜRSTADT
BILDUNGS- UND SPORTCAMPUS



Wir begrüßen Sie auf dem **4Fcircle®** Bewegungsparcours.
Trainieren Sie Ihre körperlichen Fähigkeiten je nach Lust und Bedarf!
KOORDINATION - KRAFT - AUSDAUER - BEWEGLICHKEIT - MOBILISIERUNG

ORIENTIERUNG

Lesen Sie diese **Einführungstafel** sorgfältig und orientieren Sie sich anschließend anhand der **Stationstafeln** durch den 4Fcircle® Bewegungsparcours. Die Übungsstationen sind farblich in folgende **Belastungsstufen** unterteilt:

- GELB** steht für **leicht**
- GRÜN** steht für **mittel**
- BLAU** steht für **schwer**

ÜBUNGSANLEITUNG

Sie entscheiden über Ihren **eigenen Übungsplan**. (Sinnvoll ist es, nach längerer Sport-Abstinenz vor Übungsbeginn eine **medizinische Untersuchung** durchführen zu lassen!)

Die **effektivste Trainingsfolge** ist immer:

- **Erwärmung (12-15 Min, vor jedem Training)**
- **Koordination**
- **Kraft / Mobilisierung**
- **Ausdauer**
- **Dehnen (nach jedem Training)**

Die wichtigsten **Trainingsempfehlungen** sind:

- während aller Übungen eine **gleichmäßige Atmung** beibehalten (keine Pressatmung)
- die **Wirbelsäule** in einer **aufrechten Position** stabilisieren
- **schmerzfreies Üben**
- **regelmäßiges Üben** 2-3x pro Woche, 1 Tag Pause, Dehnen (Empfehlung vor und nach dem Training)

MODUL ERWÄRMUNG

Bewegen Sie sich **12-15 Minuten** locker trabend über das Gelände oder auf einer ausgewiesenen Laufstrecke, **Alternativ: Fahrrad**

Trainingsgelände,
Laufstrecke

MODUL KOORDINATION

An diesen Stationen verbessern Sie Ihre **Geschicklichkeit**, **Koordinative Fähigkeiten** wie z.B. **Gleichgewichtsfähigkeit**, **Reaktionsfähigkeit** und **Orientierungsfähigkeit** erleichtern Ihnen das Leben nicht nur im Sport sondern auch im **Alltag**. Orientieren Sie sich an den **Stationstafeln**.

Stationen:
Balancierstrecke und
Schwebende Plattform

MODUL KRAFT / MOBILISIERUNG

An diesen Stationen **kräftigen** und **mobilisieren** Sie Ihre wichtigsten **Muskelgruppen**. Machen Sie jeweils **eine Übungsreihe** mit der angegebenen **Wiederholungszahl**, bewegen Sie sich zur nächsten Station und **wiederholen** diesen Rundlauf so oft wie angegeben. **Oder wiederholen** Sie **alle Übungsreihen** an der jeweiligen Station so oft wie angegeben und bewegen sich dann erst zur nächsten Station. Durch eine ausgewogen trainierte **Körpermuskulatur stabilisieren** Sie Ihren gesamten Bewegungsapparat und beugen damit möglichen **Fehlbelastungen**, insbesondere der **Wirbelsäule**, vor. Orientieren Sie sich an den **Stationstafeln**.

Stationen:
Liegestütz, **Armzug**,
Oberkörper-Ergometer,
Bein-Ergometer, **Beinheber**
und **Rückenstrecken Plus**

MODUL AUSDAUER

Bewegen Sie sich optimaler Weise **mindestens 30 Minuten** auf einer möglichen Laufstrecke im Gelände, in einer Geschwindigkeit, dass Sie sich während des Laufens noch **unterhalten** könnten. Durch ein Training der Ausdauer stärken Sie Ihre **Herz-Kreislauffähigkeit** und wirken damit den meisten **Zivilisationskrankheiten** entgegen.

Gesamtes
Gelände

MODUL BEWEGLICHKEIT

Dehnen: Hier **erhalten** und **erhöhen** Sie die **Beweglichkeit** Ihrer wichtigsten **Körperstrukturen (Muskeln, Sehnen und Gelenke)**. Wir empfehlen ein **leichtes Dehnen** vor und nach dem Training. Orientieren Sie sich an der **Stationstafel**.

Stationen: **Dehnen**
Beindrücker und
Wellenlaufen



www.playparc.de