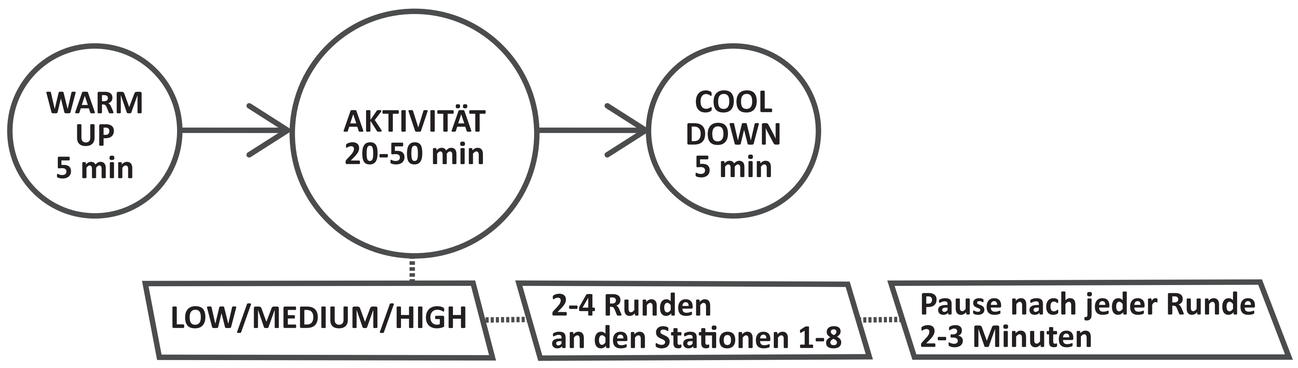
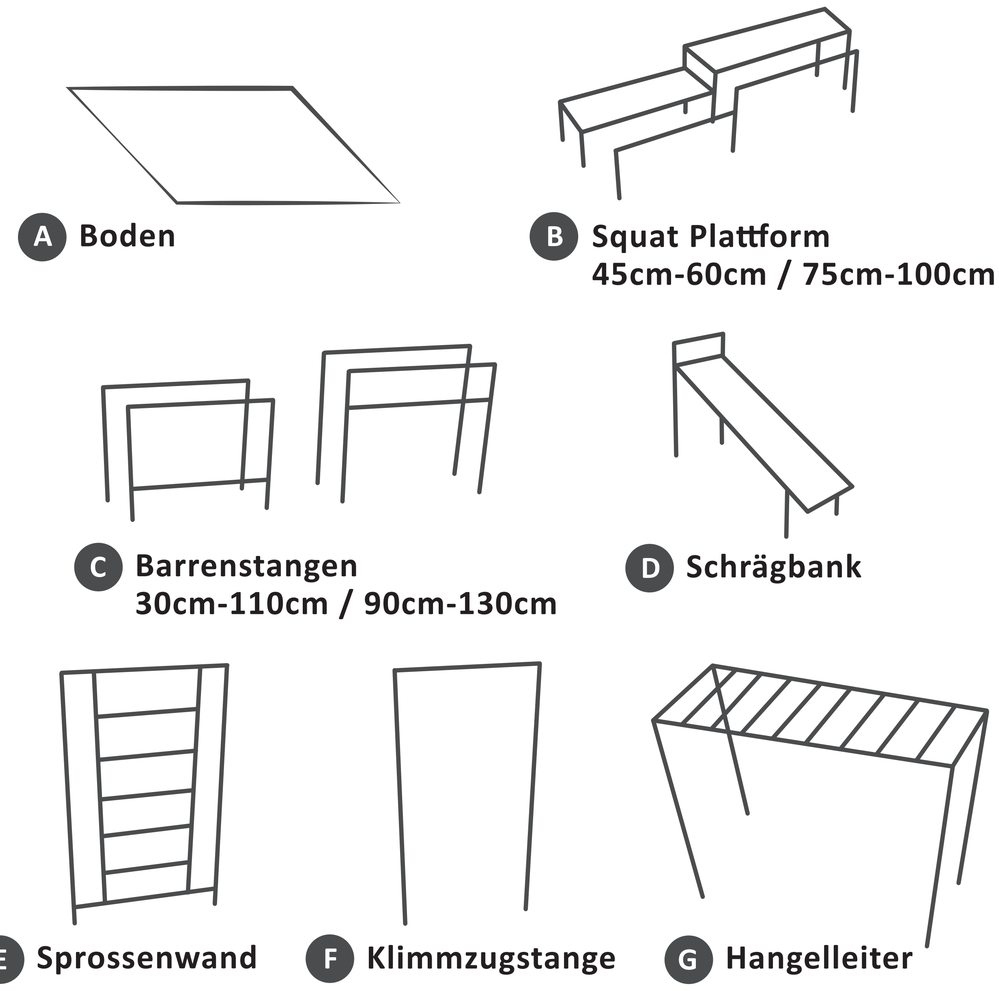
Fitness-HotSpot | Stangenpark-Wieseckaue

Willkommen an deinem Fitness-HotSpot!
Nimm dir für die Aufwärmung mindestens 5 min Zeit. Mobilisiere dabei alle großen Gelenke und laufe vorher und nachher eine Runde in mäßigem Tempo.

Wähle nun einen Zirkel entsprechend deines Fitness-Levels aus (LOW-MEDIUM-HIGH) und absolviere die abgebildeten 8 Übungen in der vorgegebenen Reihenfolge. Wiederhole den Zirkel 2-4 Mal. Bei LOW trainiere mit 60 s Aktivität und 30 s Pause pro Station. Bei MEDIUM und HIGH: je 45 s Aktivität und 45 s Pause pro Station.

Achte auf deine Atmung: Halte die Luft nicht an und vermeide Pressatmung. Sollte eine Übung zu anstrengend sein, mache eine kurze Pause und fahre anschließend mit der Übung fort, bis die vorgegebene Zeit pro Station abgelaufen ist. Trinke ausreichend!





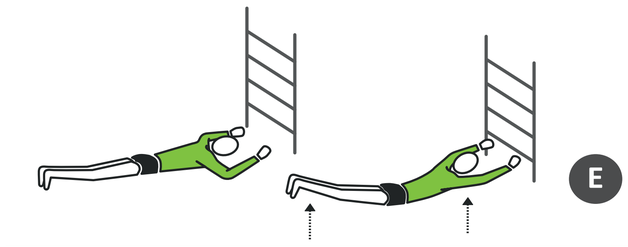
Ausfallschritt + Rumpfrotation

Aus dem aufrechten Stand einen Schritt nach vorne gehen und das vordere Knie beugen. Das hintere Knie bis knapp über den Boden führen. Den Oberkörper zum vorderen Bein rotieren. Anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Den Schritt abwechselnd rechts und links einleiten. Die Hände befinden sich während der gesamten Übung in U-Halte neben dem Kopf.

Sitz + Rumpfrotation

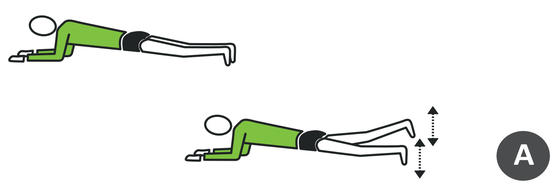
Sitzend auf der 60er oder 75er Squat Plattform den Rumpf leicht nach hinten lehnen und die Füße auf dem Fußbügel abstellen. Die Arme vor den Körper strecken, die Hände falten. Nun den Oberkörper abwechselnd nach links und rechts rotieren. Die gestreckten Arme folgen der Oberkörperrotation und die gefalteten Hände berühren kurz die Sitzfläche.

Rumpfstreckung

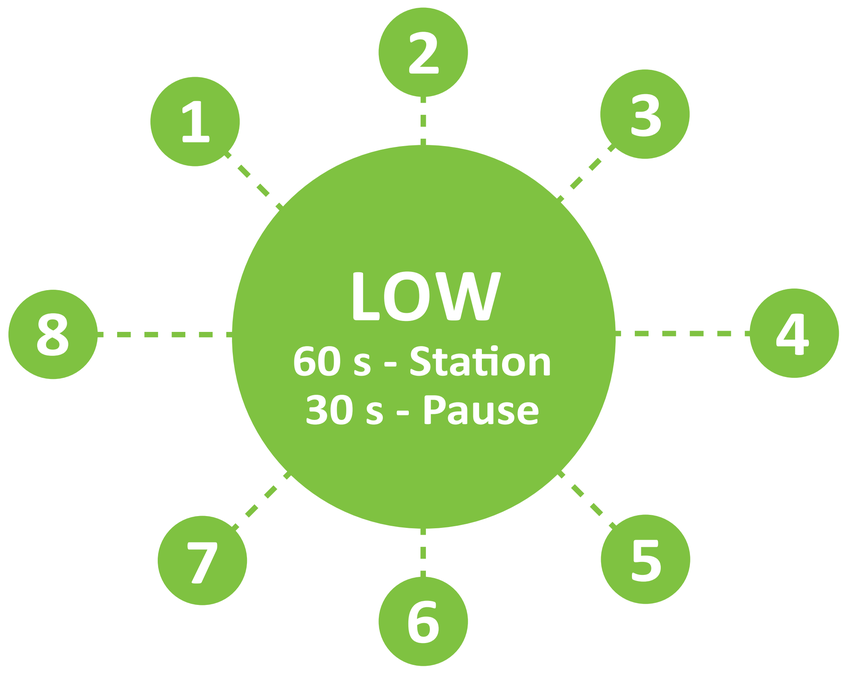


In der Bauchlage den Rumpf und die Arme in U-Halte vom Boden abheben, dann die Arme nach vorne ausstrecken und die höchstmögliche Sprosse berühren. Gleichzeitig die Beine anheben. Anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Ohne Schwung arbeiten!

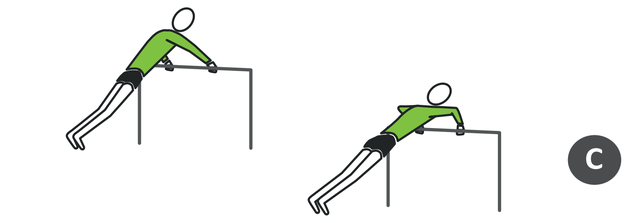
Unterarmstütz



Aus dem Vierfüßlerstand auf die Unterarme stützen. Die Ellbogen sind unter den Schultern platziert. Der Rumpf und die Beine bilden eine Linie. Nun werden die Beine im Wechsel langsam angehoben und wieder abgesetzt. Das Becken stabil halten! Die Übung unterbrechen falls die vorgegebene Position nicht mehr gehalten werden kann!

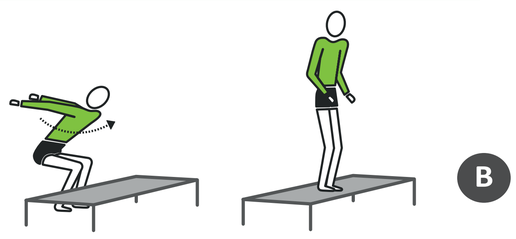


Liegestütz



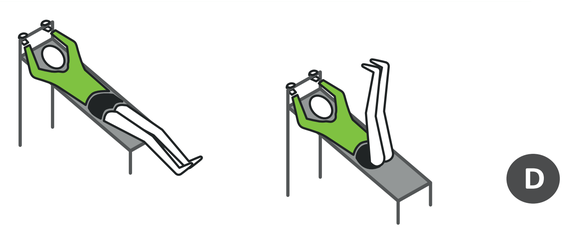
Die Liegestützposition einnehmen. Die Hände greifen dabei mehr als schulterbreit die 110er Barrenstange. Rumpf und Beine bilden eine Linie. Nun die Arme beugen, bis der Brustkorb die Stange berührt. Anschließend die Arme strecken und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Auf- und Abspringen



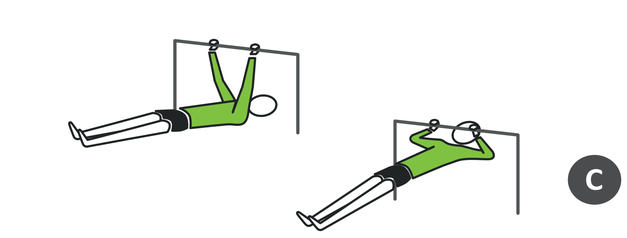
In einem ca. 50 cm weiten Abstand vor die Plattform stellen. Aus der gehockten Startposition - Füße im hüftbreiten Stand, Knie mittig über den Füßen - erfolgt ein beidbeiniger Absprung auf die 45er Squat Plattform. Die Sprungbewegung durch ein explosives Mitführen der Arme unterstützten. Den Körper nach einer sanften Landung auf der Squat Plattform aus der gehockten Landeposition vollständig strecken. Anschließend absteigen/ runterspringen (sanft), um den nächsten Sprung zu starten.

Beinheben



In der Rückenlage auf der Schrägbank umgreifen die Hände die Sprosse und fixieren damit den Körper. Nun die leicht gebeugten Beine so weit anheben, bis die Beine senkrecht zum Boden positioniert sind. Die Beine wieder absenken, bis sie die Schrägbank berühren. Die Lendenwirbelsäule während der gesamten Übung aktiv auf die Unterlage drücken!

Ruderbewegung



Die Hände greifen mehr als schulterbreit die 130er Barrenstange. Die Füße so weit von der Stange entfernt aufstellen, dass der Körper an den senkrecht herabhängenden Armen hängt. Nun den Körper mit den Armen so weit nach oben ziehen, dass der Kopf fast die Stange berührt. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule! Anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Nutzungs- und Sicherheitshinweise: Bitte beachten!

- **Nutze die Geräte nur, wenn du dich gesund fühlst!**
- **Solltest du Schmerzen bei einer Übung haben, stoppe das Training.**
- **Beachte dein Trainingsniveau und steigere dich langsam.**
- **Höre auf deinen Körper und erwarte nicht zu viel von dir selbst.**
- **Trainiere regelmäßig!**
- **Lies die Übungsanleitung vorher gründlich durch und beachte sie!**
- **Benutze die Anlage nur gemäß der Übungsbeschreibungen!**
- **Kinder unter 1,40m Körpergröße und unter 14 Jahren dürfen die Geräte nur mit fachkundiger Aufsicht verwenden (der Fitness-HotSpot ist kein Spielplatz!).**
- **Nutzung der Geräte nur bei ausreichendem Tageslicht.**
- **Keine Nutzung bei Gewitter!**
- **Nutzung auf eigene Gefahr!**

Notrufnummer: 112

Standort für Notrufmeldung: Stadtpark Wieseckaue / Waldbrunnenweg

Ansprechpartner bei Schäden:

Gartenamt Gießen
Universitätsstadt - Der Magistrat

Tel.: 0641 306-1779
E-Mail: gartenamt@giessen.de

Finanziert von: Gießen

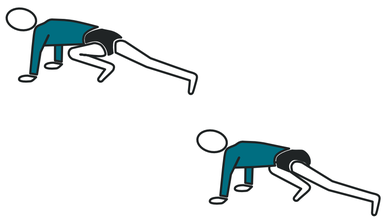
Trainingskonzept: BARMER, DTB Deutscher Turner-Bund

Sicherheitstechnische Beratung: Stiftung Sicherheit im Sport

Geräteausstattung: CustomBars Outdoor Fitness Equipment, PLAYPARC Mehr Spielraum für (Bewegung)

Einweihung: 05/2017

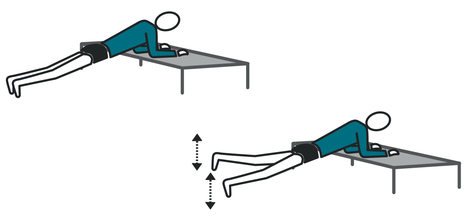
Bergsteiger



A

Die Liegestützposition einnehmen. In einer Lauf-/Sprintbewegung im Wechsel beide Knie zur Brust hin anziehen. Der Rumpf bleibt dabei stabil, der Rücken gerade und die Schultern über den Händen.

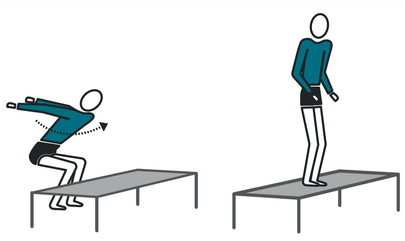
Unterarmstütz



B

Mit den Unterarmen auf die 45er Squat Plattform stützen.
Die Ellbogen sind dabei unter den Schultern platziert. Die Beine lang nach hinten ausstrecken. Nun werden die Beine langsam im Wechsel angehoben und wieder abgesetzt. Dabei das Becken stabil halten!

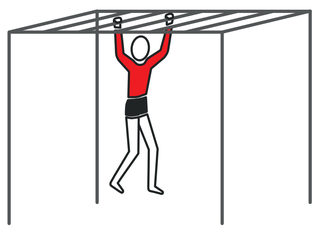
Auf- und Abspringen



B

In einem ca. 50 cm weiten Abstand vor die Plattform stellen. Aus der gehockten Startposition - Füße im hüftbreiten Stand, Knie mittig über den Füßen - erfolgt ein beidbeiniger Absprung auf die 60er Squat Plattform. Die Sprungbewegung durch ein explosives Mitführen der Arme unterstützten. Den Körper nach einer sanften Landung auf der Squat Plattform aus der gehockten Landeposition vollständig strecken. Anschließend absteigen/ runterspringen (sanft), um den nächsten Sprung zu starten.

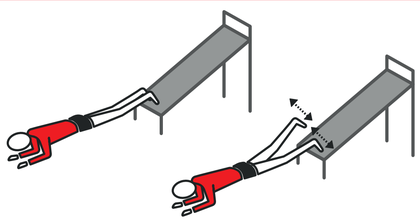
Hangeln



G

Beide Hände greifen die erste Sprosse der Hangelleiter. Eingeleitet durch eine Ausholbewegung greift eine Hand die nächste Sprosse, dann die andere Hand die nächste freie Sprosse. Auf die Weise bis zum Ende hangeln, umdrehen und zurück hangeln.

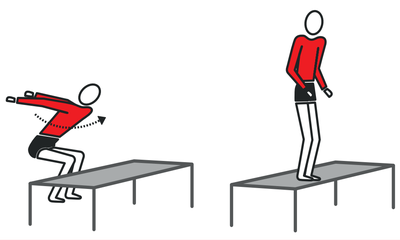
Unterarmstütz



D

Aus dem Vierfüßlerstand auf die Unterarme stützen und die Füße auf der Schrägbank positionieren. Die Ellbogen sind dabei unter den Schultern platziert. Der Rumpf und die Beine bilden eine Linie. Nun werden langsam die Beine im Wechsel angehoben und wieder abgesetzt. Dabei das Becken stabil halten!

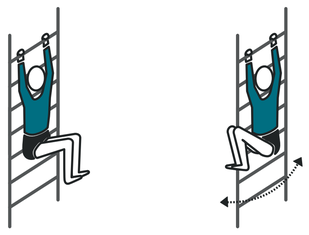
Auf- und Abspringen



B

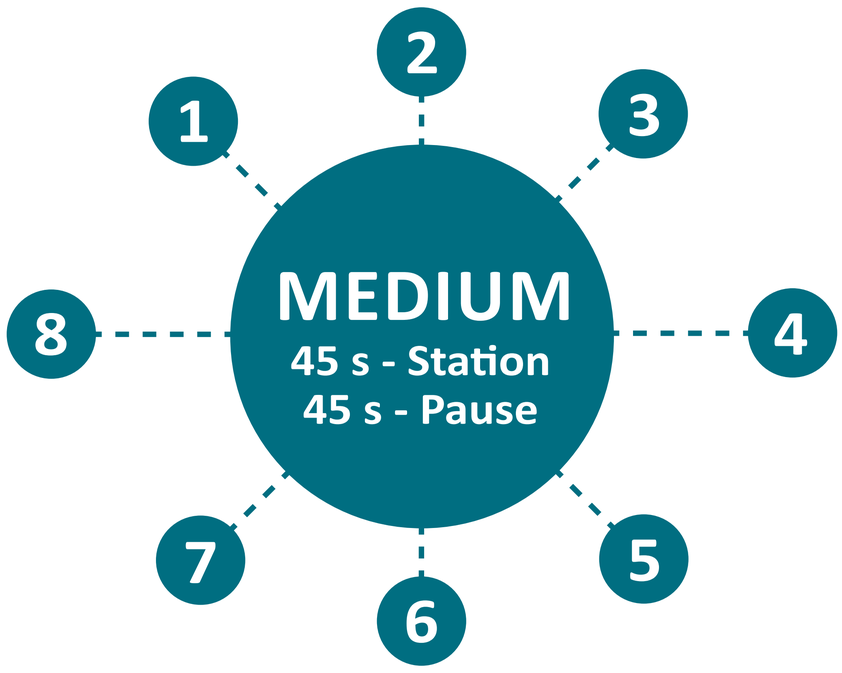
In einem ca. 50 cm weiten Abstand vor die Plattform stellen. Aus der gehockten Startposition - Füße im hüftbreiten Stand, Knie mittig über den Füßen - erfolgt ein beidbeiniger Absprung auf die 75er Squat Plattform. Die Sprungbewegung durch ein explosives Mitführen der Arme unterstützten. Den Körper nach einer sanften Landung auf der Squat Plattform aus der gehockten Landeposition vollständig strecken. Anschließend absteigen/ runterspringen (sanft), um den nächsten Sprung zu starten.

Diagonales Beinheben

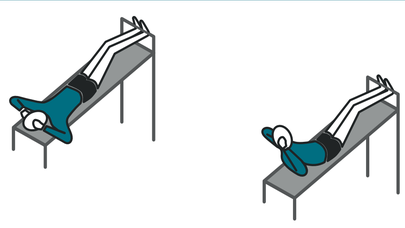


E

Aus der hängenden, gestreckten Position die Hüfte und die Knie auf jeweils ca. 90° beugen. Anschließend durch eine Rotation im Rumpf die Knie im Wechsel nach rechts und links bewegen. Dabei die Knie weiter anheben, sodass diese die Sprossenwand auf Brusthöhe berühren. Zwischendurch werden die Beine wieder abgesenkt.



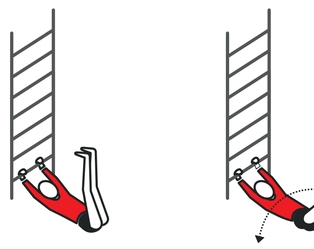
Crunch



D

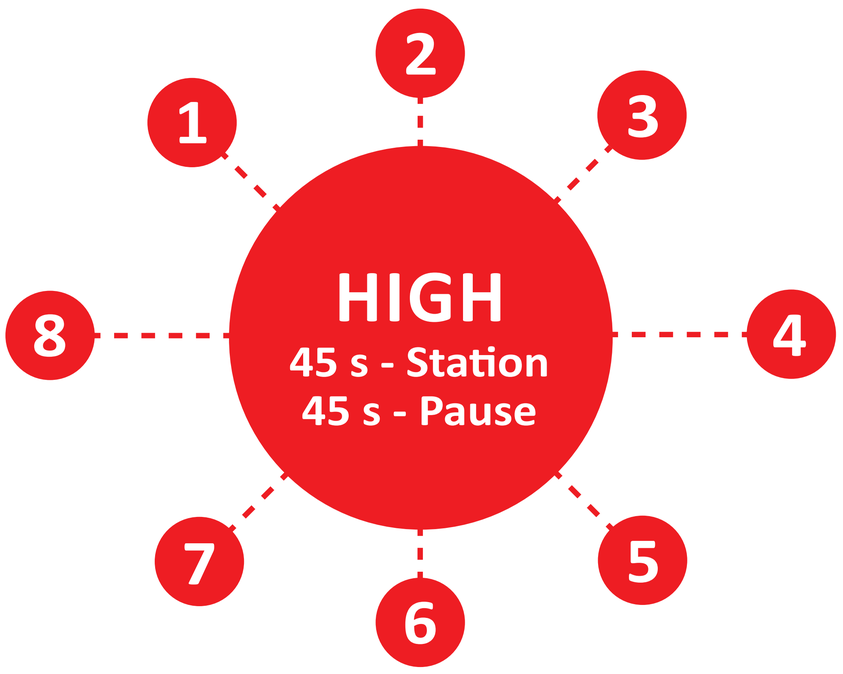
In der Rückenlage auf der Schrägbank, mit den im Bügel fixierten Füßen, wird der Oberkörper im Wechsel bis zur Lendenwirbelsäule eingerollt und wieder abgesenkt, ohne ihn komplett auf die Liegefläche abzulegen. Die Hände stabilisieren den Nacken so, dass die Daumen an den Schläfen sind und die übrigen Finger den Kopf zwar halten, aber nicht ziehen.

Scheibenwischer

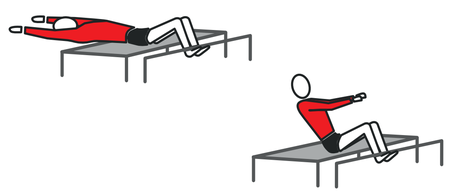


E

Auf dem Rücken liegend die untere Sprosse greifen. Die geschlossenen und leicht gebeugten Beine bis in die Senkrechte anheben. Nun kontrolliert und ohne Schwung die Beine im Wechsel nach rechts und links bis knapp über den Boden führen und wieder anheben. Die Schultern bleiben am Boden!



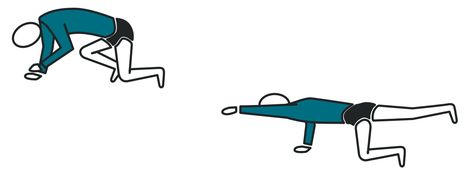
Sit Up



B

In der Rückenlage, liegend auf der 45er Squat Plattform, mit den im Bügel fixierten Füßen, sind die Arme neben dem Kopf gestreckt. Nun wird der Oberkörper aufgerichtet und dabei die Arme gestreckt vor den Rumpf geführt. Anschließend wird der Oberkörper wieder zurück in die Ausgangsposition abgesenkt.

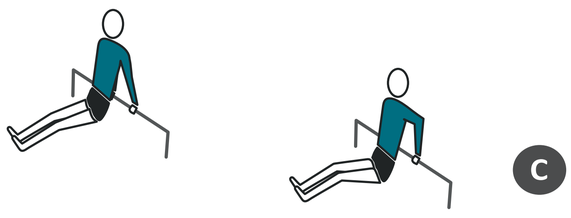
Arm- und Beinheben



A

Aus dem Vierfüßlerstand den linken Ellbogen und das rechte Knie vom Boden lösen und zueinander führen. Dabei den Rücken rund machen. Anschließend den linken Arm nach vorne und das rechte Bein nach hinten strecken. Den Rumpf ebenfalls strecken. Die Streckung wird kurz gehalten und wieder aufgelöst, indem der linke Ellbogen und das rechte Knie wieder zueinander geführt werden. In der zweiten bzw. vierten Runde jeweils die Seite wechseln! Bei drei Runden erfolgt der Seitenwechsel in der Halbzeit.

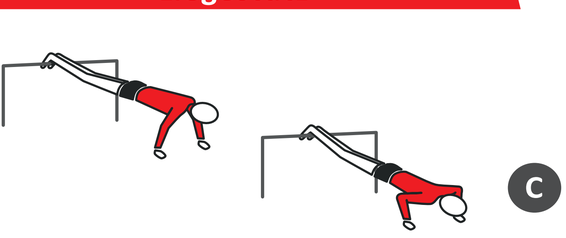
Stützbeuge



C

Die Hände stützen etwas mehr als schulterbreit auf der 30er Barrenstange. Die Beine leicht gebeugt auf den Boden positionieren. Nun mit aufgerichtetem Oberkörper und nach hinten gezogenen Schultern die Arme im Ellbogen beugen und das Gesäß in Richtung Boden absenken. Danach die Arme wieder annähernd strecken. Nur aus den Armen arbeiten! Beim Einnhemen/Verlassen der Ausgangsposition sowie bei der Übungsausführung auf die obere Barrenstange achten.

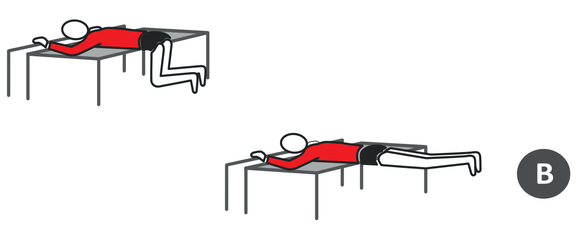
Ruderbewegung



C

Die Hände greifen mehr als schulterbreit die 110er Barrenstange. Die Füße so weit vom Barren entfernt aufstellen, dass der Körper an den senkrecht herabhängenden Armen hängt. Nun den Körper mit den Armen so weit nach oben ziehen, dass der Kopf fast die Stange berührt. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule! Anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Hüftstreckung



B

In der Bauchlage, liegend auf der 60er Squat Plattform, mit den Händen den Bügel greifen. Die Beine hängen gebeugt herunter. Je weiter das Becken nach hinten überhängt, umso größer ist die benötigte Kraft. Nun die Beine durch Streckung von Hüft- und Kniegelenken so weit wie möglich nach hinten/oben führen und dann wieder in die Ausgangsposition absenken.

Liegestütz

C

Die Liegestützposition einnehmen. Die Füße sind mit dem Fußrücken bzw. dem Sprunggelenk auf der 30er oder 90er Barrenstange positioniert. Der Rumpf und die Beine bilden eine Linie. Nun die Arme beugen und den Brustkorb zum Boden führen. Anschließend die Arme strecken und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Klimmzug

F

Die Hände greifen im Obergriff mehr als schulterbreit die Klimmzugstange. Aus der hängenden Position wird der Körper von den Armen so weit nach oben gezogen, bis sich das Kinn oberhalb der Stange befindet. Während der gesamten Bewegung wird kein Schwung mit den Beinen geholt. Anschließend wird der Körper bis zur vollständigen Streckung der Arme wieder heruntergelassen.

Finanziert von: Gießen

Trainingskonzept: BARMER, DTB Deutscher Turner-Bund

Sicherheitstechnische Beratung: Stiftung Sicherheit im Sport

Geräteausstattung: CustomBars Outdoor Fitness Equipment, PLAYPARC Mehr Spielraum für (Bewegung)

Einweihung: 05/2017