

Outdoor Fitnesspark

Trainingsempfehlungen

Trainieren Sie bitte immer Ihren Möglichkeiten entsprechend. Wenn Sie müde sind, trainieren Sie weniger und bei Schmerzen vermeiden Sie die entsprechenden Geräte vollständig.
Die Benützung der Geräte geschieht auf eigene Gefahr.

15 Minuten aufwärmen

Die Gelenke müssen beweglich gemacht und die Muskulatur aufgewärmt werden. Das senkt das Risiko für eine Verletzung und steigert die Leistungsmöglichkeit. Starten Sie langsam mit dem Durchbewegen einzelner Körperteile. Danach wärmen Sie Ihre Muskulatur während 10 Minuten auf z.B. an einem Gerät der Zone 1 oder auf den Treppen.

Krafttraining

Wiederholen Sie die Kraftübungen 10 – 15 Mal oder bis ein Ermüdungsgefühl in der entsprechenden Muskulatur spürbar ist. Machen Sie eine bis drei Serien pro Kraftübung. Achten Sie auf einen optimalen Bewegungsablauf und vermeiden Sie Ausweichbewegungen. Falls Schmerzen auftreten brechen Sie die Kraftübung ab.

Ausdauertraining

Bei einem korrekten Ausdauertraining können Sie jederzeit noch ein paar Worte sprechen! Es darf kein Schwindel auftreten.

Dehnen

Wenn es Ihnen gut tut können Sie nach dem Training dehnen. In der Zone 3 finden Sie entsprechende Vorschläge.

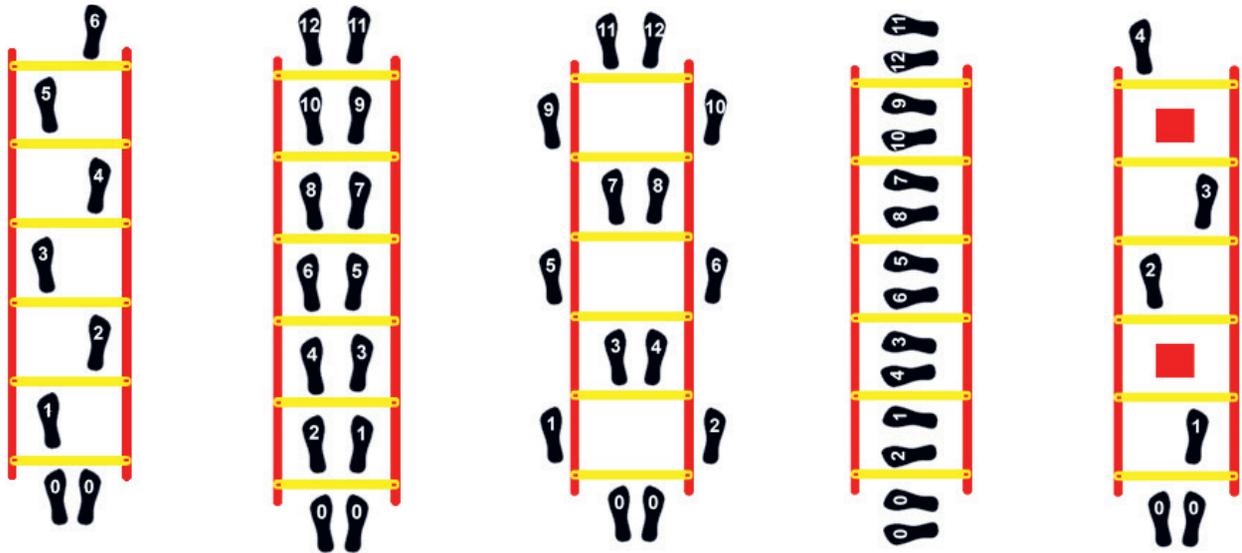
Variante 1: Gehen Sie in die Dehnposition bis Sie ein leichtes Ziehen verspüren. Bleiben Sie einige Sekunden bis der Zug nachlässt und atmen Sie tief ein und aus.

Variante 2: Gehen Sie mehrmals in die Dehnstellung bis Sie ein leichtes Ziehen verspüren und wieder zurück. (sanftes Wippen)

Viel Vergnügen wünscht die Physiotherapie der SRO AG

Training Koordinationsleiter

Trainieren Sie mit Schrittfolgen und Sprüngen Ihre Schnelligkeit und Präzision. Vorwärts, rückwärts, seitwärts – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Beginnen Sie langsam und versuchen Sie das Tempo und die Genauigkeit zu steigern.



Quelle: soccerdrills.de

Training Schlangenlinie (Gleichgewicht)

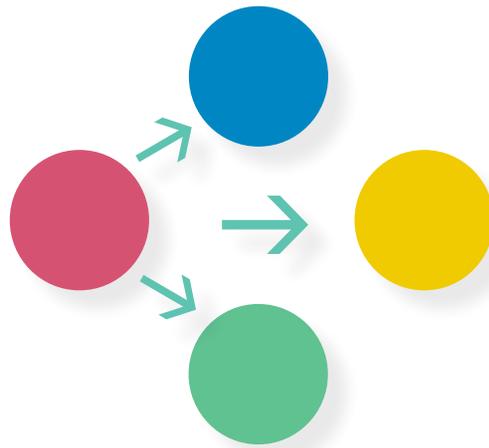
- Vorwärts und rückwärts auf der Linie balancieren
- Auf der Linie gehen und abwechselungsweise den Kopf nach rechts und links drehen
- Schlangenlinie einprägen und versuchen mit geschlossenen Augen der Linie zu folgen
- Auf den Zehenspitzen und/oder auf den Fersen gehend der Linie folgen
- Seitwärts auf der Linie gehen, Beine abwechselungsweise vorne und hinten überkreuzen



Training Kleine Punkte

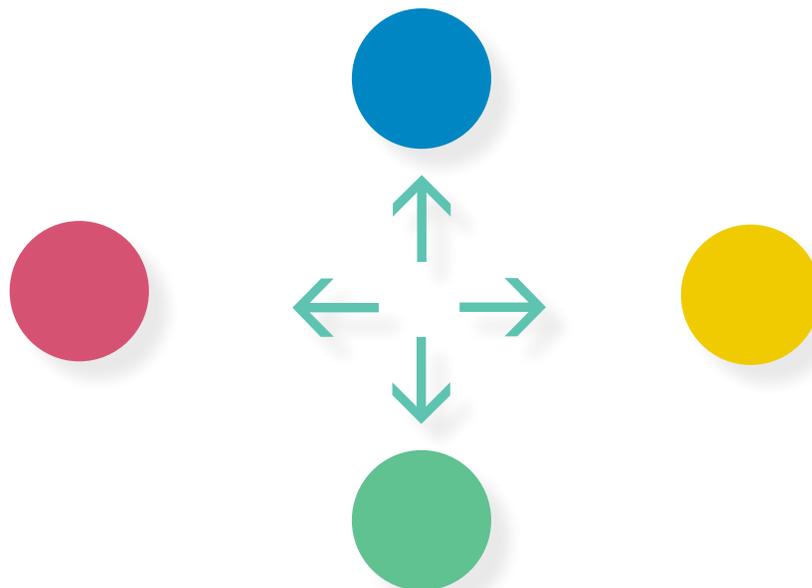
Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht, Ihre Kraft und Sprungkraft mit folgenden Übungsideen.

- **Gleichgewicht:** Einbeinig auf einem Punkt stehen und mit dem freien Bein die farbigen Punkte antippen
- **Kraft:** Auf einem Punkt stehen und Ausfallschritte auf die restlichen Punkte, schräg vorwärts/rückwärts und seitwärts machen
- **Sprünge:** Von einem Punkt zum nächsten springen – beidbeinig oder einbeinig



Training Grosse Punkte

- **Gleichgewicht:** Einbeinig auf einem Punkt stehen und mit dem freien Bein die farbigen Punkte antippen
- **Kraft:** Grosse Ausfallschritte von der Mitte aus vorwärts/seitwärts/rückwärts
- **Sprünge:** Beidbeinige Sprünge von Punkt zu Punkt

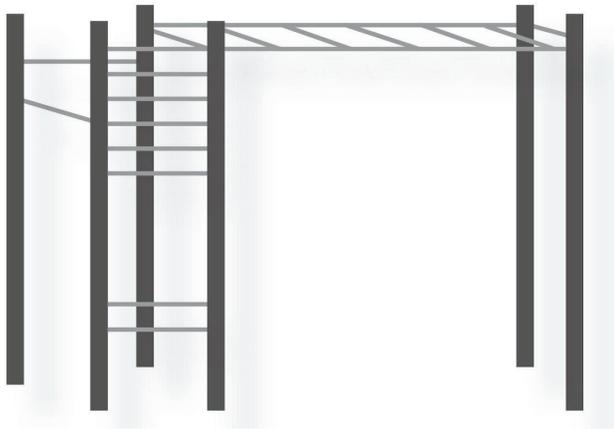


Training Kinder und Jugendliche

Trainieren dein Gleichgewicht, deine Kraft und Sprungkraft mit folgenden Ideen.

- **Froschhüpfen:** Auf der Leiter oder auf den Punkten
- **Farbenfangis/Boden ist Lava:** Mit den Füßen die Linien oder farbigen Punkte berühren – nicht den schwarzen Boden berühren
- **Gleichgewicht:** Auf der Linie gehen und gleichzeitig einen Gegenstand auf dem Kopf balancieren

Training Klettergerüst



Kraft

Klimmzüge oder von Stange zu Stange «hangeln»



Training Klettergerüst

Kraft

Liegestützen auf unterschiedlichen Höhen



Beine angewinkelt in Richtung Bauch ziehen



Beinkreisen rechts und links



Training Dehnvorschläge

Dehnen

Wadenmuskulatur



Vordere Hüftmuskulatur



Brust- und Gesässmuskulatur



Innere Oberschenkelmuskulatur

