



Wir begrüßen Sie auf dem **4Fcircle®** Bewegungsparcours.
Trainieren Sie Ihre körperlichen Fähigkeiten je nach Lust und Bedarf!
KOORDINATION - KRAFT - AUSDAUER - 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 den 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 Übungsserie** mit der angegebenen Wiederholungszahl, bewegen Sie sich zur nächsten Station und wiederholen diesen Rundlauf so oft wie angegeben. **Oder** wiederholen Sie **alle Übungsserien** 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