

Gelbe Strecke

Streckenlänge: 3,4 km
2 Übungen: Standliegestütz, Stepper

Orangene Strecke

Streckenlänge: 3,4 km
3 Übungen: Wadenpumpe, Stepper, Standliegestütz

Rote Strecke

Streckenlänge: 4,4 km
4 Übungen: Rückenstrecker, Wadenpumpe, Stepper, Standliegestütz

Grüne Strecke

Streckenlänge: 4,6 km
3 Übungen: Waschbrett, Standliegestütz, Stepper

Blaue Strecke

Streckenlänge: 5,2 km
5 Übungen: Rückenstrecker, Himmelstreppe, Wadenpumpe, Stepper, Standliegestütz

Schwarze Strecke

Streckenlänge: 7,6 km
6 Übungen: Rückenstrecker, Himmelstreppe, Wadenpumpe, Stepper, Standliegestütz, Waschbrett

Teile
dein Lauf-
Erlebnis
mit uns!

@hilders.rhoen

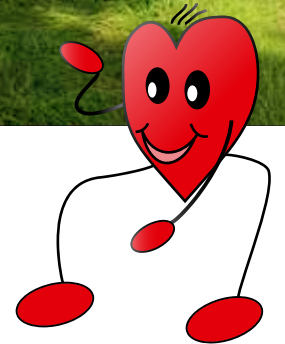


„Es ist die Gesundheit, die
der wahre Reichtum ist,“

MAHATMA GANDHI



HERZ KREIS LAUF PARK



Kontakt

Tourist-Information Hilders
Kirchstraße 2 – 6, 36115 Hilders
Telefon: 06681 960815
E-Mail: tourist-info@hilders.de



www.hilders.de

 **HILDERS**
Die Wohlfühlgemeinde in der Rhön

HERZKREIS LAUF PARK

Der Herz-Kreislauf-Park in Hilders mit seinen 6 unterschiedlichen Routen (Start jeweils an der Ulsterwelle) bietet ideale Voraussetzungen für ein individuell abgestimmtes Training, aber auch für ausgedehnte Spaziergänge.

Beginnend am Freizeitbad Ulsterwelle sind mehrere Streckenverläufe mit unterschiedlichen Distanzen (2,5 km bis 11 km) und Höhenprofilen durch die landschaftlich reizvolle Umgebung von Hilders entstanden.

Auf den einzelnen Streckenverläufen befinden sich Übungsstationen, welche die konditionellen Komponenten Kraft und Beweglichkeit ansprechen. Die Stationen sind frei von gelenk- oder muskelgefährdenden Extremübungen (z.B. Klimmzüge oder Kniebeugen).



Viel Spaß mit den Übungen!

Startpunkt aller Routen ist die Einstiegs-Kraftausdauer-Station „Wilde Seile“ an der Ulsterwelle (Heideweg 17-19, 36115 Hilders). Die Punkte in den Beschreibungen kennzeichnen die Strecken, auf denen die jeweiligen Übungen enthalten sind.



WILDE SEILE

Nehmen Sie die „wilden Seile“ von der Halterung und legen Sie diese ausgerollt auf den Boden. Stellen Sie sich in Schrittstellung an die Seilenden und nehmen Sie die Seile in die Hände. Schwingen Sie die Seile, durch Bewegung ihrer Arme, auf und ab. Achten Sie auf eine gerade Rückenhaltung, strecken Sie ihr Brustbein nach vorne. Sie können nun mit ihrer Schrittstellung, Körperhaltung (z.B. in die Knie gehen), Bewegungsfrequenz sowie -richtung (Doppelwelle oder alternierende Welle) der Arme oder Blick- und Standrichtung experimentieren. **Übungsdauer ca. 15 bis 60 Sekunden, maximal 3 Sätze (Wiederholungen).**



RÜCKENSTRECKER

Legen Sie sich bäuchlings auf einen Tisch. Die Beine liegen nicht auf dem Tisch, sondern hängen herunter und berühren nicht den Boden. Halten Sie sich mit den langgestreckten Armen an den Tischkanten rechts und links fest. Heben Sie unter gleichmäßiger Kraftanwendung nun abwechselnd das rechte und linke Bein bis zur Waagerechten an, senken Sie die Beine langsam und gleichmäßig.

Mehr als 20 Hebungen sollten Sie nicht machen, wiederholen Sie die Übung lieber nach einer kleinen Pause!



HIMMELSTREPPE

Gehen Sie die Treppe hinauf. Achten Sie darauf, dass Sie abwechselnd mit dem rechten und dann dem linken Bein eine Stufe nehmen. Ihre Arme dürfen Sie schwungvoll einsetzen, die Oberschenkel sollten die Waagerechte erreichen. Zur Schulung der Sprungkraft und Koordination könnten sehr Sportliche auch mal versuchen mit beiden Beinen gleichzeitig abzuspringen und eine Stufe höher zu landen.

Mehr als zwei Aufstiege sollten Sie nicht durchführen.



WADENPUMPE

Stellen Sie sich mit dem Vorfuß auf einen Holzklotz, halten Sie sich mit den Händen an der Haltestange in Brusthöhe fest. Bewegen Sie beide Fersen gleichzeitig nach oben, gehen Sie dabei in den Zehenstand und lassen Sie anschließend die Fersen langsam bis fast zum Boden absinken.

Wiederholen Sie die Übung bis zu 25 Mal, gönnen Sie sich eine kleine Pause und wiederholen Sie die Übung nochmals.



STEPPER

Steigen Sie abwechselnd mit dem linken und rechten Bein auf den maximal kniehohen Holzklotz. Stellen Sie das Bein, welches als letztes den Boden verließ, auf den Holzklotz und steigen mit dem ersten Bein wieder ab. Versuchen Sie das Aufsteigen ohne abstützen der Hände auf den Oberschenkeln zu bewältigen.

Nach maximal 25 Aufstiegen sollten Sie sich ausruhen.



WASCHBRETT

Setzen Sie sich, Beine nach oben, auf eine Schrägbank. Beginnen Sie mit der niedrigsten Bank. Ihre Beine sind angewinkelt, die Füße am oberen Teil der Schrägbank fixiert. Nun neigen Sie Ihren Oberkörper, mit gestrecktem Rücken, nach hinten, (den Rücken nicht auf der Schrägbank ablegen), halten diese Position ganz kurz und gehen dann wieder langsam nach vorne (oben). Achten Sie auf sehr gleichmäßiges Heben und Senken des Oberkörpers. **15 bis 20 Mal den Oberkörper anheben ist für eine Serie absolut ausreichend. Experimentieren Sie ggf. mit der Armhaltung (vor dem Bauch, herunterhängend oder hinter dem Kopf verschränkt).**



STANDLIEGESTÜTZ

An der brusthohen Reckstange beginnen Sie, mit gestreckten Armen und möglichst weit nach hinten gestellten Beinen, die Arme gleichmäßig zu beugen und zu strecken. Wenn Sie die Arme strecken atmen Sie ganz bewusst durch den Mund aus.

Mehr als 25 Wiederholungen sollten Sie nicht machen. Wenn Sie sich fit fühlen, können Sie - nach einer kleinen Pause - einen zweiten Wiederholungssatz anschließen.

