

FITNESS-TRAIL Cochem

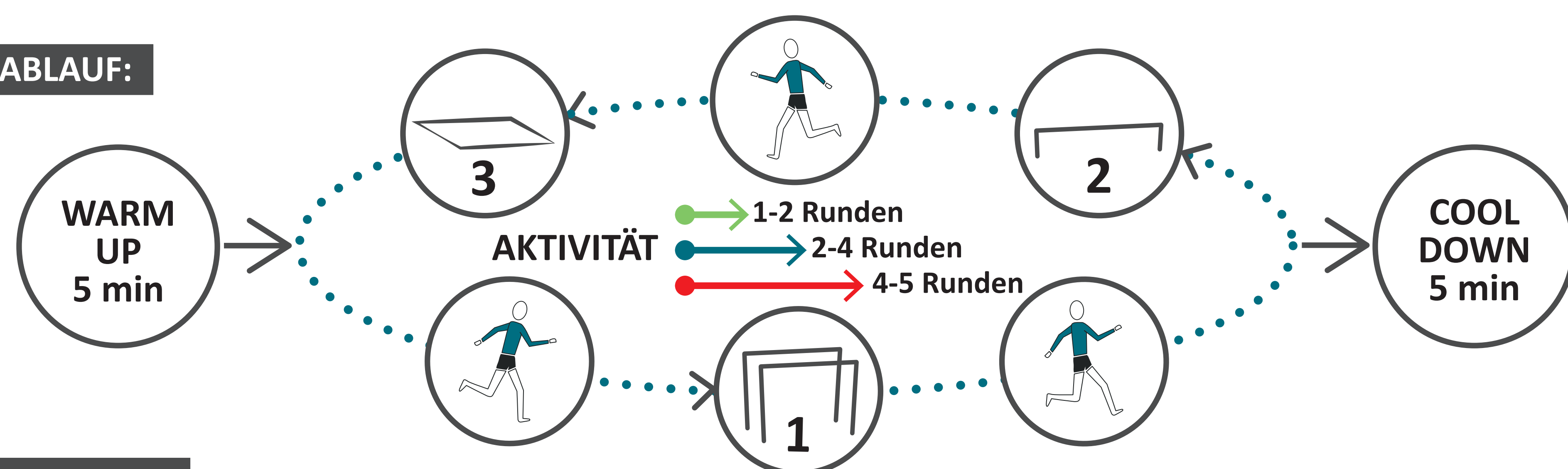
Willkommen an deinem Fitness-Trail!

Mit Hilfe dieser 1.200 m langen Laufrunde kannst du deine Ausdauer und Kraft trainieren.

Innerhalb der Strecke befinden sich 3 Stationen mit Übungen, die ausschließlich mit deinem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden.

Der Fitness-Trail ist für insgesamt 5 Runden ausgelegt. Somit können je nach Fitnessgrad bis zu 6.000 m zurückgelegt und 15 verschiedene Übungen absolviert werden.

ABLAUF:



WARM UP:

Nimm dir für die Aufwärmung mindestens 5 Minuten Zeit. Mobilisiere dabei alle großen Gelenke.

AKTIVITÄT:

Begebe dich zum START/ZIEL-Punkt und beginne dein Workout in einem für dich angenehmen Lauftempo. Folge den Wegweisern. An den Stationen **1**, **2** und **3** sind alle Übungen in der mittleren Schwierigkeitsstufe dargestellt. Um sie zu erleichtern oder zu erschweren, wähle die beschriebenen Variationen (leichter) ↓ bzw. (schwerer) ↑. Nach einem Durchlauf kannst du die Runde noch 4-mal absolvieren. Wähle dabei die an den Stationen dargestellten Übungen entsprechend deiner Runde aus. Beim Laufen kannst du die Belastung über das Tempo und über die Rundenzahl steuern: Von 1 Runde in sehr langsamem Tempo (Einsteiger) bis zu 5 Runden in hohem Tempo (sehr fit). Achte auf deine Atmung: Halte dich an das Prinzip „Laufen ohne zu schnaufen“. Bei der Durchführung der Übungen an den Stationen 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 bzw. Wiederholungszahl absolviert ist.

Nutzungs- und Sicherheitshinweise: Bitte beachten!

- Nutze den Fitness-Trail 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.
- Trinke ausreichend!
- Trainiere regelmäßig!

- Lies die Übungsanleitungen vorher gründlich durch und beachte sie!
- Benutze die Anlage nur gemäß der Übungsbeschreibungen!
- Kinder unter 1,40 m Körpergröße und unter 14 Jahren dürfen die Geräte nur mit fachkundiger Aufsicht verwenden (die Stationen des Fitness-Trails sind keine Spielplätze!).

- Nutzung der Geräte nur bei ausreichendem Tageslicht.
- Keine Nutzung bei Gewitter!
- Nutzung auf eigene Gefahr!

Ansprechpartner bei Schäden:

Tel.:
E-Mail:



Notrufnummer: **112**

Standort für Notrufmeldung: Rettungspunkt - Forst 5809-339 (Parkplatz)



In Kooperation mit:

Logo Stadt

Logo Verein

Logo Mondlauf

Trainingskonzept:

BARMER

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

Sicherheitstechnische Beratung:

Stiftung
SICHERHEIT IM SPORT

Einweihung: 05/2019