



VitalWanderWelt - Wanderweg Salzetal - Ausdauernd zum Ziel

Infopunkt



Ausdauernd zum Ziel

MEHR BEWEGLICHKEIT UND KOORDINATION

Der Gleichgewichtstrainer fördert die Motorik, den Gleichgewichtssinn, die Bewegungskoordination und die Körperwahrnehmung:

- Halten Sie sich am Handgriff fest und stellen Sie sich auf die Scheibe.
- Versuchen Sie durch Loslassen der Hände das Gleichgewicht zu halten.

Der Rückentrainer fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Die Übung lockert und trainiert Rücken, Hüfte und Gesäß:

- Vor Beginn der Übung die Fuß- bzw. Sitzplatte jeweils so drehen, dass der Pfeil auf der Platte nach vorne zeigt.
- Stellen Sie sich auf die Fußplatte oder setzen Sie sich auf den Sitz mit den Füßen auf der Fußablage.
- Nun drehen Sie den Unterkörper ohne Schwung abwechselnd in beide Richtungen, während der Oberkörper durch Festhalten am Handgriff unbewegt bleibt.




WANDERN HÄLT FIT

Experten und Sportler raten zu regelmäßigem Ausdauer Sport. Nicht das „Auspowern bis zur Erschöpfung“ lässt die Pfunde schmelzen, sondern die richtig dosierte, ausdauernde Bewegung. Denn wer sich beim Training überfordert, ist schnell im anaeroben Bereich: Der eingeatmete Sauerstoff reicht nicht mehr aus, um alle Nährstoffe zu verbrennen. Der Körper nutzt nur noch die Kohlenhydrate, baut aber kein Körperfett mehr ab. Beim sanften Ausdauer Sport Wandern jedoch bewegen Sie sich im aeroben Bereich und verbrennen Fett.
(Quelle: Deutscher Wanderverband gemeinsam mit der AOK 2010).

Möchten Sie sich nicht zu überfordern, besuchen Sie mit Ihrem Trainer unsere Ein- oder Mehrstageswanderungen. Bitte beachten Sie, dass die Wanderwege nicht für Kinder geeignet sind.

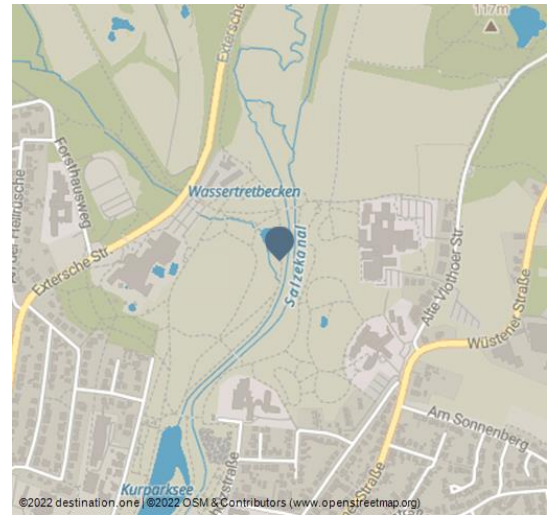
© ArtmannWitz - Fotolia.com

AKTIV ZU HAUSE

Gehen und Wandern können Sie überall – auch zu Hause in Ihrer Nachbarschaft. Erkundigen Sie sich nach schönen Wegen in Ihrer Nähe oder nehmen Sie an geführten Wanderungen teil. Unter qualifizierter Leitung werden auch spezielle Gesundheitswanderungen angeboten. Informationen erhalten Sie beim Deutschen Wanderverband.



www.vitalwanderwelt.de



Ausdauernd zum Ziel

Der Gleichgewichtstrainer fördert die Motorik, den Gleichgewichtssinn, die Bewegungskoordination und die Körperwahrnehmung:

- Halten Sie sich am Handgriff fest und stellen Sie sich auf die Scheibe.
- Versuchen Sie durch Loslassen der Hände das Gleichgewicht zu halten.



Adresse:

32105 Bad Salzuflen

☎ 0521 9673325

📠 0521 9673319

🏠 www.vitalwanderwelt.de/

✉ info@vitalwanderwelt.de

Autor:

Stadt Bad Salzuflen - Tourist Information

<https://www.bad-salzuflen.de>

Organisation:

Teutoburger Wald Tourismus
<http://www.teutoburgerwald.de/>



QR-Code scannen und diese Seite offline
speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/DGkDd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039784

Zuletzt geändert am 28.01.2024, 09:59