

SO FINDEN SIE UNSEREN MEHRGENERATIONEN-BEWEGUNGS-PARK...

Er liegt im Herzen des Stadtparks. Sie erreichen die Fitnessgeräte über den Kirchplatz-Elisabethkirche.



SENIORENBEIRAT DER STADT LANGENHAGEN

... eine Bereicherung für die Stadt seit 2006.

SENIORENBEIRAT c/o Seniorenbüro
 Marktplatz 1 · 30853 Langenhagen
 Tel. 0511 . 73 07 - 9323 (Frau Ebers)
 christine.ebers@langenhagen.de
 Vorsitzende des Seniorenbeirat
 Tel. 0511 . 78 46 67 (Frau Röder)
 e.u.c.roeder@t-online.de

© Michaelis Meiden | Bild- und Textrechte liegen zum Teil bei playfit GmbH, Brauerknechtgraben 53, 20459 Hamburg

RÜCKEN-MASSAGE-GERÄT



HINWEISE ZUR BENUTZUNG

Stellen Sie sich mit dem Rücken gegen die Massagerollen. Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handgriffen fest.

Senkrechte Massagerollen: Bewegen Sie den Rücken nach links und rechts. Waagerechte Massagerolle: Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen die Massagerolle, und bewegen Sie den Rücken durch Kniebeugen auf und ab.

HAUPTFUNKTIONEN

Massiert und lockert die Rückenmuskulatur. Das Training an der waagerechten Massagerolle kräftigt gleichzeitig die Beine.

SICHERHEITSHINWEISE

Führen Sie die Übung langsam und gleichmäßig ohne übermäßige körperliche Anstrengungen durch. Gerät ist für Personen ab 14 Jahren vorgesehen. Benutzung durch Kinder nur unter Aufsicht von Erwachsenen.



MASSAGE-GERÄT FÜR HÄNDE, ARME, BEINE



HINWEISE ZUR BENUTZUNG

Übung für Hände und Arme: Halten Sie sich mit einer Hand am Griff fest. Legen Sie die andere Handfläche auf die Drehscheibe, und führen Sie mit leichtem Druck kreisende Bewegungen aus. Wechseln Sie Richtung und Seite. Übung für Beine: Halten Sie sich am Handgriff fest. Legen Sie das dem Gerät zugewandte Bein auf die Massagerolle (untere Rolle für Wade - obere Rolle für Oberschenkel). Bewegen Sie das Bein auf der Massagerolle hin und zurück.

HAUPTFUNKTIONEN

Mobilisiert die Hand- und Schultergelenke. Massiert und entspannt die Muskulatur der Hände und Beine. Fördert die Koordination, insbesondere die Gleichgewichtsfähigkeit.

SICHERHEITSHINWEISE

Führen Sie die Übung langsam und gleichmäßig ohne übermäßige körperliche Anstrengungen durch. Gerät ist für Personen ab 14 Jahren vorgesehen. Benutzung durch Kinder nur unter Aufsicht von Erwachsenen.



BEWEGLICHKEITSTRAINER



HINWEISE ZUR BENUTZUNG

Variante A: Nehmen Sie den Kugelgriff auf der Scheibe in eine Hand, drehen Sie die Scheibe zuerst in die eine Richtung und später in die andere Richtung. Wechseln Sie die Hand. Variante B: Nehmen Sie jeweils einen Kugelgriff in die linke und einen in die rechte Hand. Drehen Sie die Scheibe in eine Richtung. Halten Sie beide Kugelgriffe weiterhin fest, und drehen Sie Ihren Körper dabei um die eigene Achse. Wechseln Sie die Richtung.

HAUPTFUNKTIONEN

Trainiert den gesamten Oberkörper, insbesondere Schulter-, Rücken-, Hüft- und Armmuskulatur. Fördert die Beweglichkeit und die Koordination.

SICHERHEITSHINWEISE

Prüfen Sie vor Beginn, ob Sie den Kugelgriff in der höchsten Position im sicheren Stand greifen können. Führen Sie die Übung langsam und gleichmäßig ohne übermäßige körperliche Anstrengungen durch. Beginnen Sie die Drehung langsam. Gerät ist für Personen ab 14 Jahren vorgesehen. Benutzung durch Kinder nur unter Aufsicht von Erwachsenen.



SPRUNGKRAFTTRAINER



HINWEISE ZUR BENUTZUNG

Stellen Sie sich seitlich vor das Gerät, strecken Sie die Hand so weit wie möglich nach oben und messen die Höhe ab. Springen Sie nach oben und berühren Sie die Messlatte mit der Fingerspitze. Die Höhendifferenz entspricht Ihrer persönlichen Sprunghöhe. Unterstützen Sie den Sprung durch einen aktiven Armeinsatz aus der Hockposition.

HAUPTFUNKTIONEN

Trainiert den ganzen Körper, insbesondere die maximale Streckung und die Schnellkraft. Fördert die Muskelkoordination.

SICHERHEITSHINWEISE

Wärmen Sie vor dem Springen Füße und Beugelenke durch Kreisen und Beugen auf. Vermeiden Sie übermäßige körperliche Anstrengungen. Gerät ist für Personen ab 14 Jahren vorgesehen. Benutzung durch Kinder nur unter Aufsicht von Erwachsenen.



FITNESS IM PARK

UNSER MEHRGENERATIONEN-BEWEGUNGS-PARK LÄDT ZU BEWEGUNGEN EIN.



BEWEGUNG FÜR ALLE GENERATIONEN

Im April 2009 wurde der Mehrgenerationen-Bewegungspark offiziell eröffnet. Viele Menschen besuchen das auf 16.000 Quadratmetern entstandene Areal, das allen Generationen Bewegung, Spaß und Miteinander bietet. Im Eingangsbereich der Heestern gibt es für die Kleinen: Klettergerüste, Schaukeln und vieles mehr, für die Großen: eine Bouleanlage, Spieltische, ein Maxi-Schachspiel, einen Bolzplatz und einen Mehrgenerationen-Bewegungs-Pfad.

Neun Geräte fordern die Besucherinnen und Besucher spielerisch dazu auf sich zu bewegen und sich körperlich und geistig fit zu halten. Nach asiatischem Vorbild bieten sie ein sanftes Training im Freien. Die Lockerung von Muskeln und die Massage von Akupunkturpunkten an Handflächen, Beinen und Rücken wirken entspannend und stimulierend zugleich.

Mit dieser Anlage gehört Langenhagen zu den Vorreitern in Niedersachsen und der Region Hannover. Das zeigen auch die vielen Gäste der Seniorenbeiräte aus Hannover und den umliegenden Kommunen, die sich auf dem Gelände kundig machen.

Als weitere Bereicherung der Anlage ist ein „Pfad der Sinne“, ein sogenannter Barfußpfad zur Anregung der Fußreflexzonen, in Planung.

BEINTRAINER



HINWEISE ZUR BENUTZUNG

Halten Sie sich mit beiden Händen an der Querstange fest. Steigen Sie auf die Pedale. Bewegen Sie die Pedale mit den Füßen gleichmäßig in entgegengesetzte Richtungen vor und zurück, als wenn Sie gehen wollen.

HAUPTFUNKTIONEN

Kräftigt die Beinmuskulatur und fördert die Beweglichkeit. Trainiert die Koordination und steigert die Ausdauer.

SICHERHEITSHINWEISE

Erst an der Querstange festhalten und dann auf die Pedale steigen. Benutzen Sie immer beide Pedale, und bleiben Sie mit dem Körpergewicht auf den Beinen. Führen Sie die Übung langsam und gleichmäßig ohne übermäßige körperliche Anstrengungen durch. Gerät ist für Personen ab 14 Jahren vorgesehen. Benutzung durch Kinder nur unter Aufsicht von Erwachsenen.

Max. Gewicht = 150 kg / Person



GANZKÖRPERTRAINER



HINWEISE ZUR BENUTZUNG

Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handgriffen fest, und steigen Sie auf beide Pedale. Bewegen Sie im Rhythmus Trittplächen und Griffstangen.

HAUPTFUNKTIONEN

Ganzkörpertraining: alle wichtigen Muskelgruppen werden beansprucht und gekräftigt. Trainiert die Koordination und steigert die Ausdauer.

SICHERHEITSHINWEISE

Führen Sie die Übung langsam und gleichmäßig ohne übermäßige körperliche Anstrengungen durch. Gerät ist für Personen ab 14 Jahren vorgesehen. Benutzung durch Kinder nur unter Aufsicht von Erwachsenen.

Max. Gewicht = 150 kg / Person



RÜCKENTRAINER



HINWEISE ZUR BENUTZUNG

Vor Beginn der Übung die Sitz- bzw. Fußplatte jeweils so drehen, dass die Markierung auf der Platte genau in Richtung des Standrohres zeigt. Sitzübung: Setzen Sie sich auf die drehbare Sitzplatte. Halten

Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest, und stellen Sie beide Füße auf die Fußstütze. Drehen Sie die Sitzplatte aus der Hüfte heraus nach links und rechts. Stehübung: Halten Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest, und stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die drehbare Trittpläche. Drehen Sie die Hüfte nach links und rechts. Achten Sie darauf, den Oberkörper dabei nicht mitzudrehen.

HAUPTFUNKTIONEN

Fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Lockert die Rückenmuskulatur und trainiert die Bauchmuskulatur. Die Stehübung schult auch den Gleichgewichtssinn.

SICHERHEITSHINWEISE

Vor Übungsbeginn muss die Markierung auf Sitz- bzw. Fußplatte genau in Richtung Standrohr zeigen. Führen Sie die Übung langsam und gleichmäßig ohne übermäßige körperliche Anstrengungen durch. Gerät ist für Personen ab 14 Jahren vorgesehen. Benutzung durch Kinder nur unter Aufsicht von Erwachsenen.

Max. Gewicht = 150 kg / Person



SCHULTERTRAINER



HINWEISE ZUR BENUTZUNG

Stellen Sie sich mit einem leichten Ausfallschritt und leicht gebeugten Knien vor die beiden Drehscheiben. Legen Sie jeweils eine Hand auf die rechte und eine auf die linke Scheibe. Drehen Sie die Scheiben mit leichtem Druck in die gleiche oder in entgegengesetzte Richtung.

HAUPTFUNKTIONEN

Trainiert die Beweglichkeit der Schultergelenke. Massiert die Handflächen, fördert die Feinmotorik und die Koordination.

SICHERHEITSHINWEISE

Führen Sie die Übung langsam und gleichmäßig ohne übermäßige körperliche Anstrengungen durch. Gerät ist für Personen ab 14 Jahren vorgesehen. Benutzung durch Kinder nur unter Aufsicht von Erwachsenen.



DUPLEX SCHULTERTRAINER



HINWEISE ZUR BENUTZUNG

Stellen Sie sich mit einem leichten Ausfallschritt und leicht gebeugten Knien vor die beiden Drehscheiben. Legen Sie jeweils eine Hand auf die rechte und eine auf die linke Scheibe. Drehen Sie die Scheiben mit leichtem Druck in die gleiche oder die entgegengesetzte Richtung.

HAUPTFUNKTIONEN

Trainiert die Beweglichkeit der Schultergelenke. Massiert die Handflächen, fördert die Feinmotorik und die Koordination.

SICHERHEITSHINWEISE

Führen Sie die Übung langsam und gleichmäßig ohne übermäßige körperliche Anstrengungen durch. Gerät ist für Personen ab 14 Jahren vorgesehen. Benutzung durch Kinder nur unter Aufsicht von Erwachsenen.

