

vita parcours

Willkommen am Start.

Hier beginnt Ihr Vita Parcours
«Im Beispielsberg».

Er ist jeden Tag rund um die Uhr
gratis für Sie da.

Länge: 0,0 km

Steigung: 00 m

Leistungskilometer: 0,0 Lkm

Für Sie gebaut und
unterhalten durch
Beatenberg Tourismus.

In Zusammenarbeit mit
der Stiftung Vita Parcours.

Unterstützt von der Zürich.



ZÜRICH

Ausdauer

Wie es Ihnen gefällt.

15 Stationen mit vielen Übungen stehen für Sie bereit. Stellen Sie Ihr persönliches Programm nach Lust und Laune, Tagesform oder Trainingsziel zusammen. Viel Spass!

Möchten Sie Ihre allgemeine Fitness fördern? Das Gesamtangebot bildet einen ausgewogenen Mix von Übungen.

Beweglichkeit,
Geschicklichkeit

Möchten Sie spezifischer trainieren? Dann achten Sie auf die folgenden Farben:



Ausdauer

Dazu gehört auch die Laufstrecke.



**Beweglichkeit,
Geschicklichkeit**

Kraft



Kraft

Wer bei den Übungen gerne mitzählt, findet eine entsprechende Empfehlung.

vitaparcours

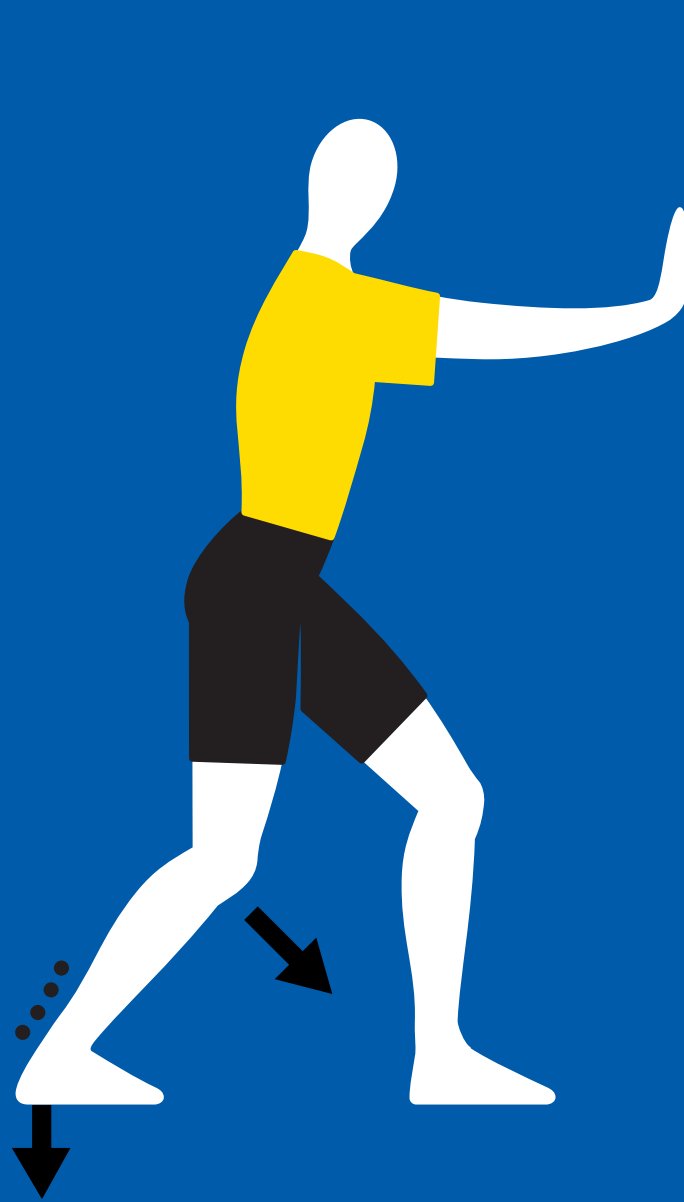
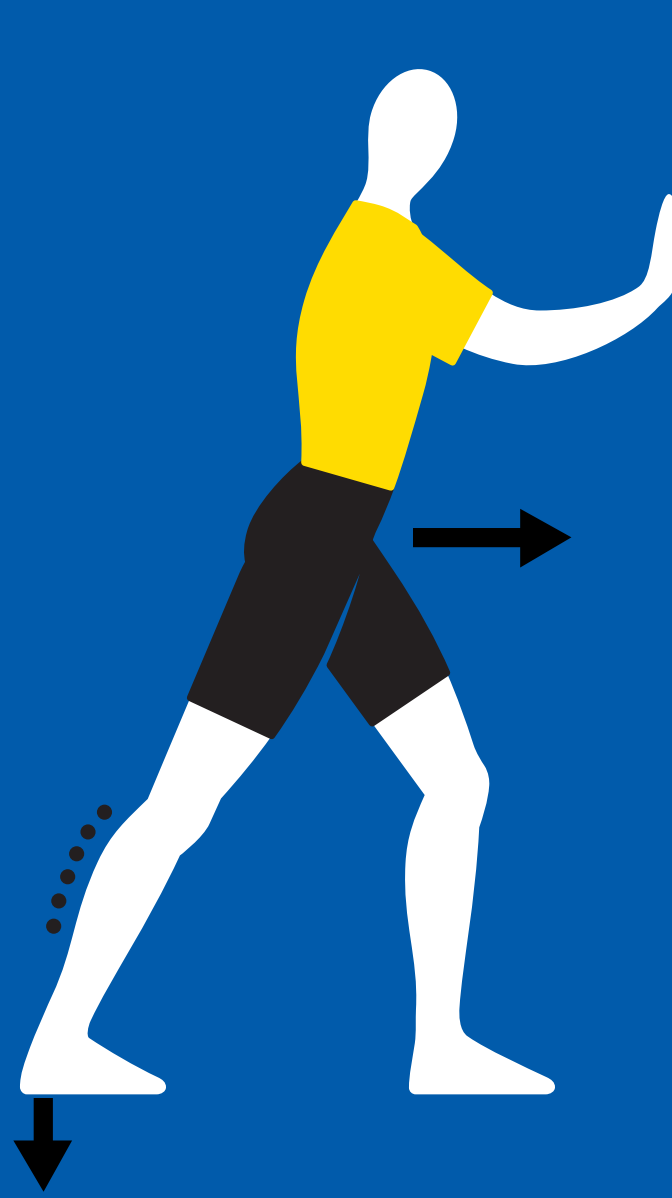
Beweglichkeit

Vordehnen:

Dehnposition einnehmen und 10 Sek. halten

Unterstützen mit kontrolliertem, langsamem Wippen

Tief ein- und ausatmen

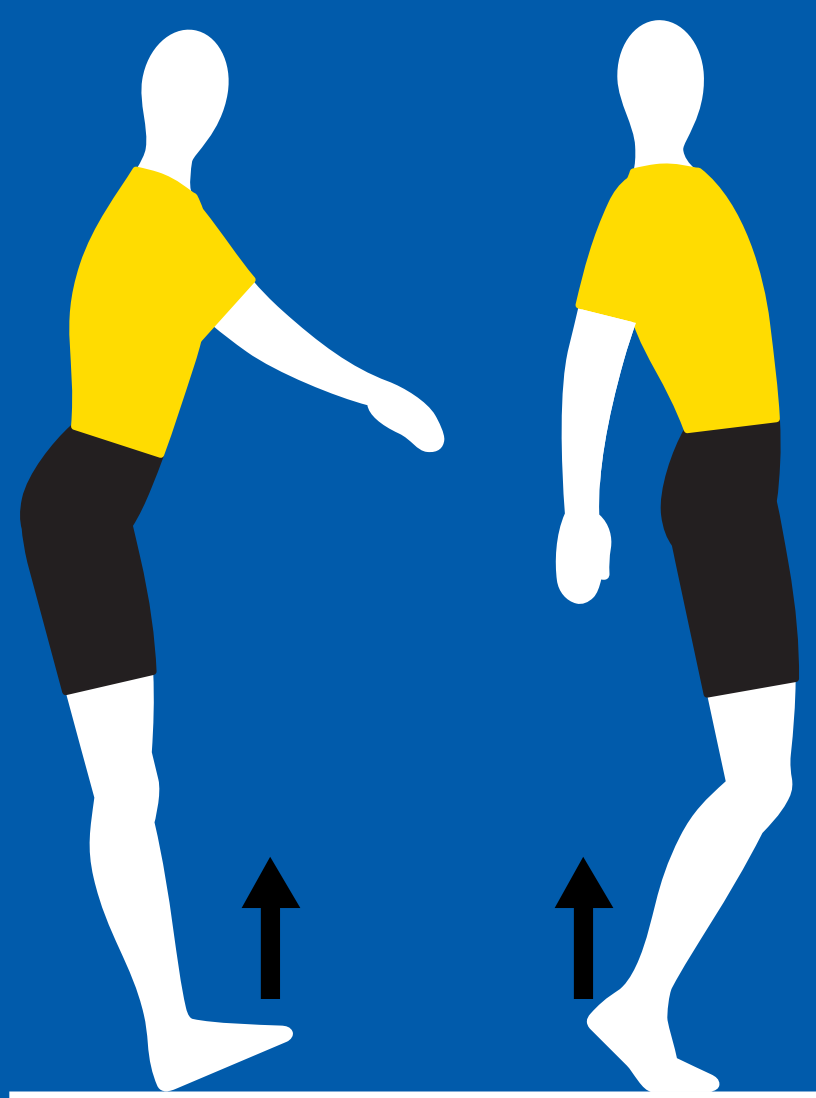


vitaparcours

Beweglichkeit

Fussschaukel

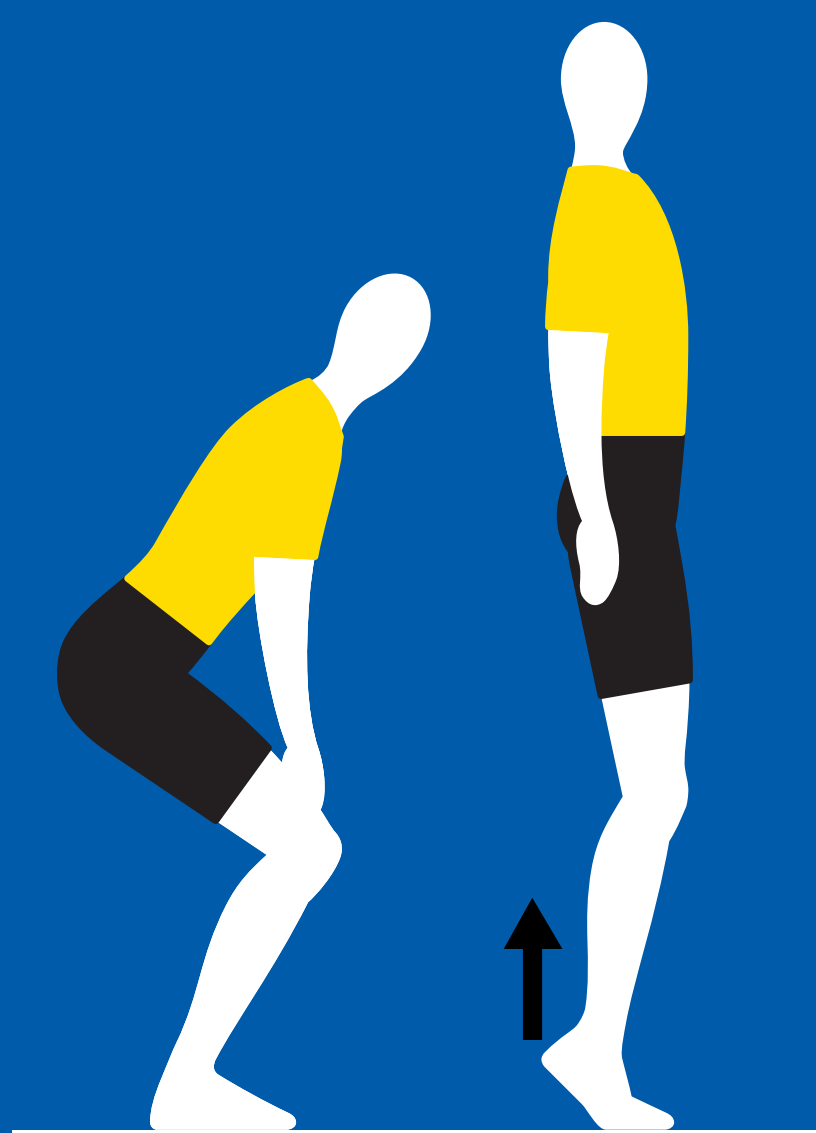
mind. 10x



Beweglichkeit

Langsam von
Kauerstellung
zum Zehenstand
wechseln

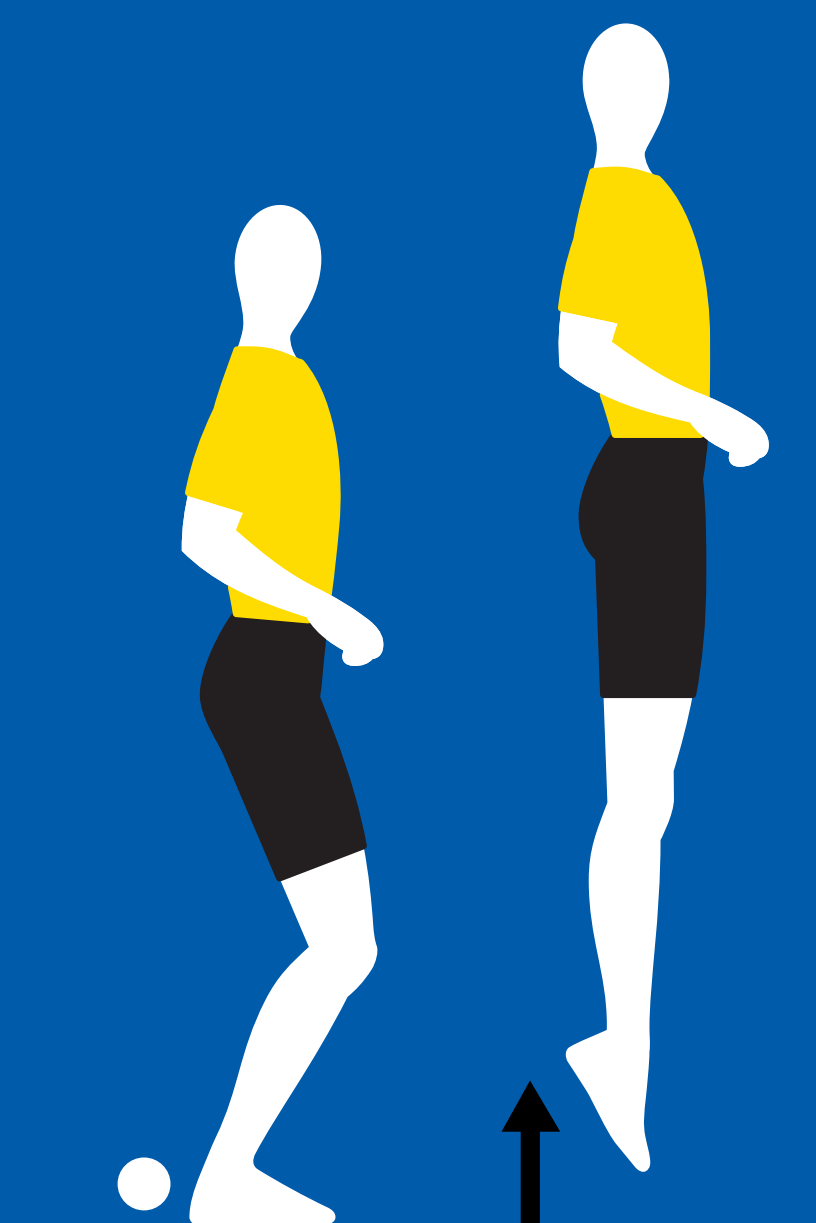
mind. 10x



Beweglichkeit

Hüpfen auf
beiden Beinen
(auch grätschen,
kreuzen)

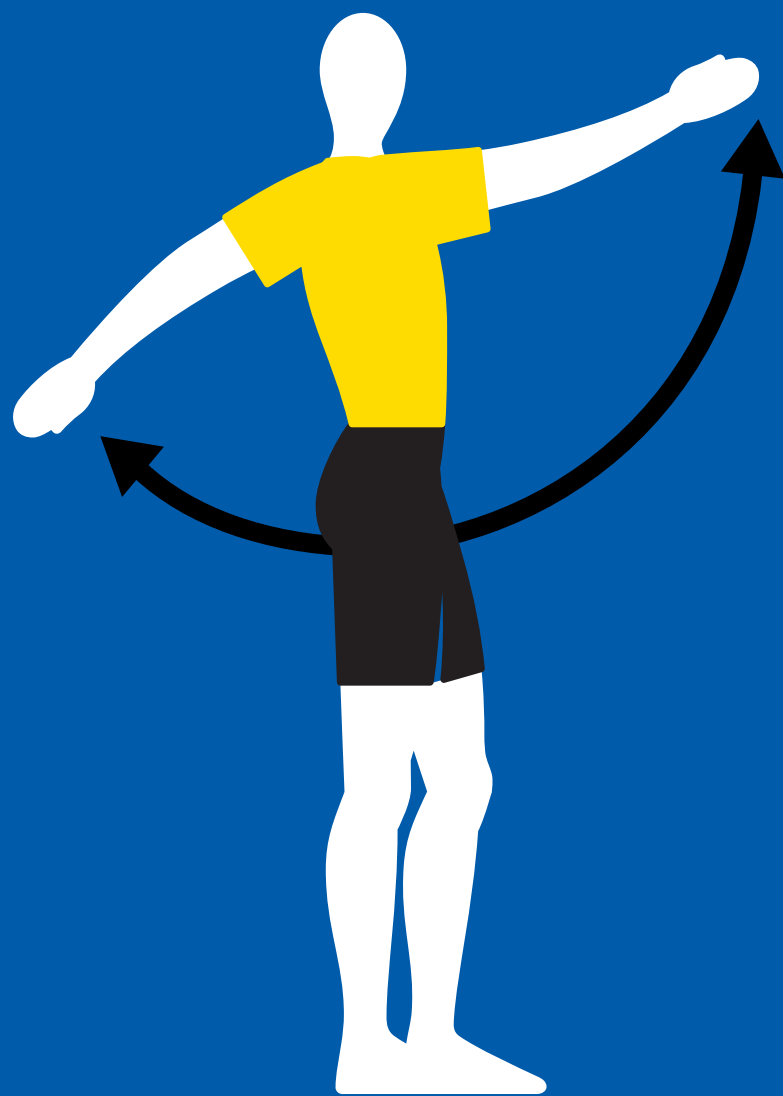
mind. 10x



Beweglichkeit

**Armschwingen
gegengleich**

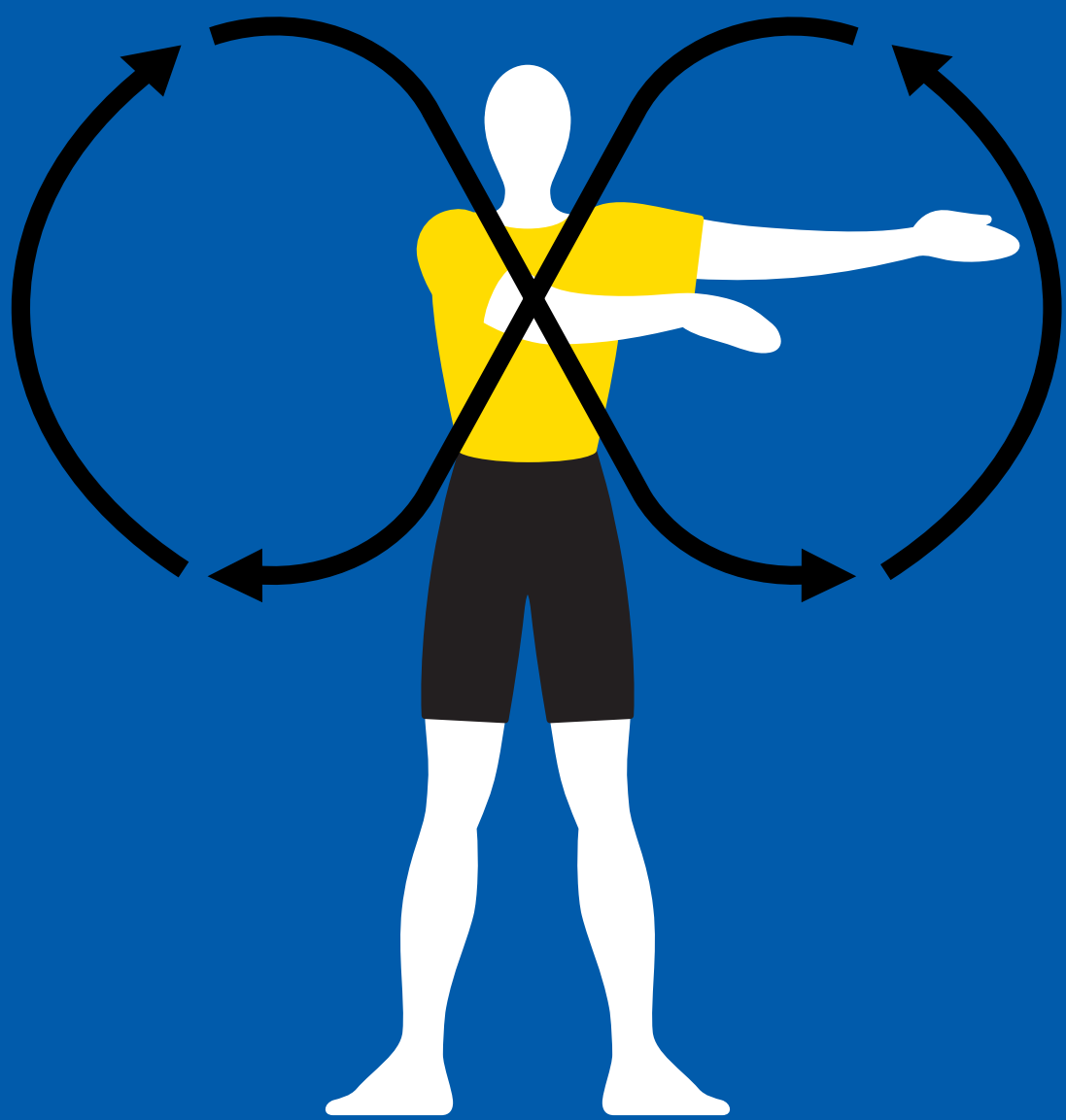
mind. 10×



Beweglichkeit

**Paralleles
Armschwingen
in grossen
Achterschlaufen**

mind. 10×



Beweglichkeit

**Langsames
Armschwingen
rückwärts auf
verschiedenen
Höhen**

mind. 10×



vitaparcours

Geschicklichkeit

Auf Rundholz
Gleichgewicht
5 Sek. halten,
locker
abspringen
(auch einbeinig)

mindestens
1 Durchgang



Kraft

Froschhüpfen

mindestens
1 Durchgang

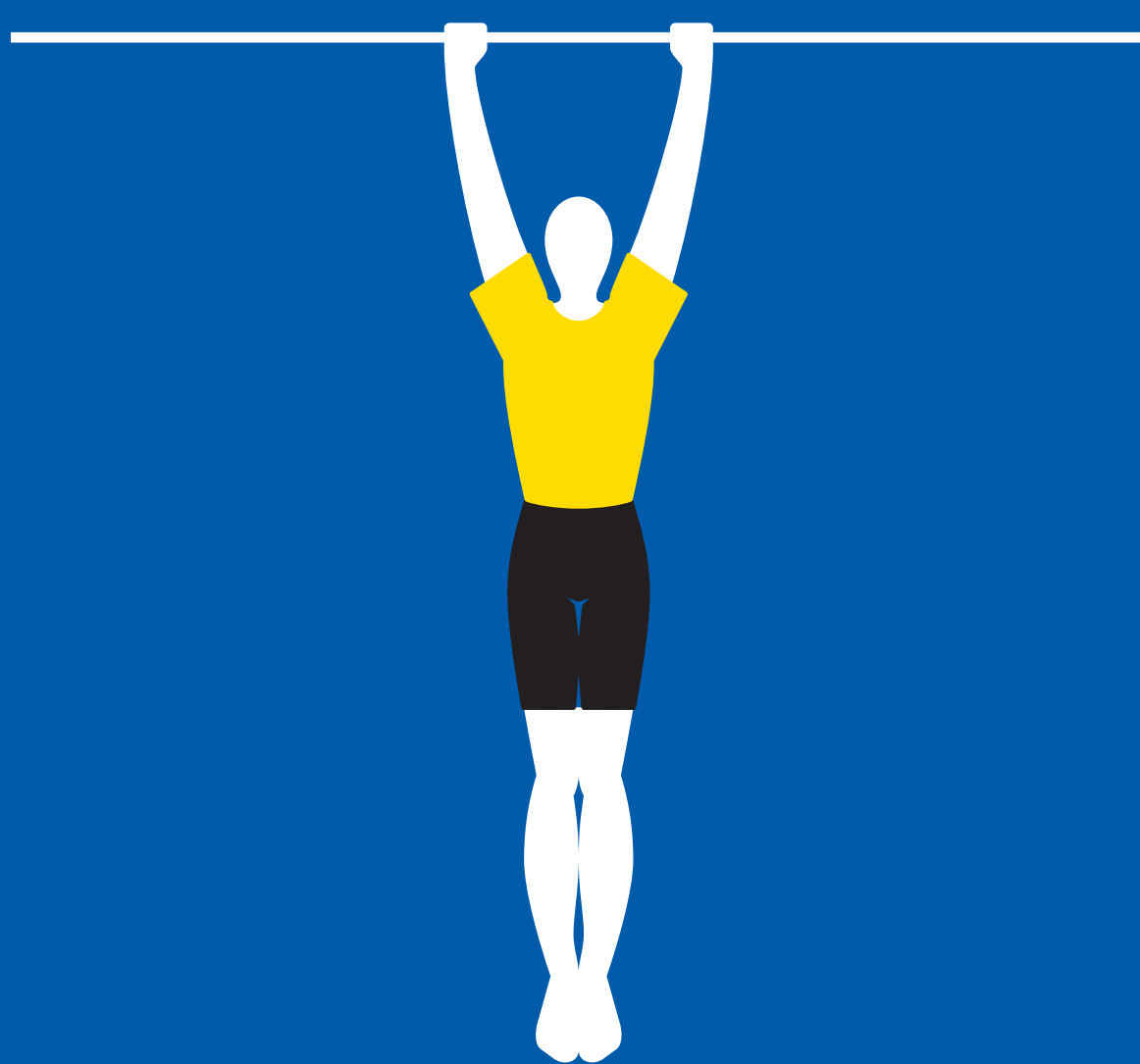


vitaparcours

Beweglichkeit

Hangen und
ruhig atmen

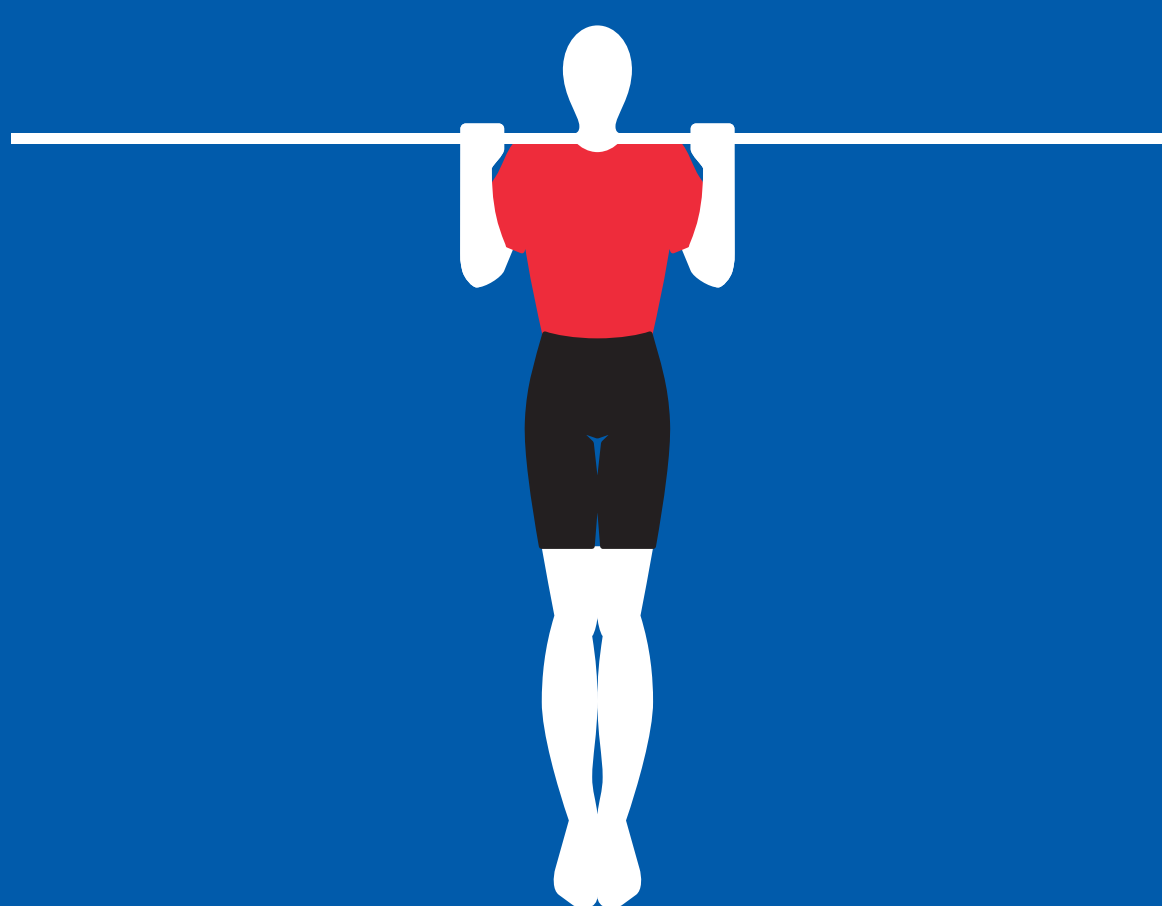
mind. 15 Sek.



Kraft

Halten im
Beugehang

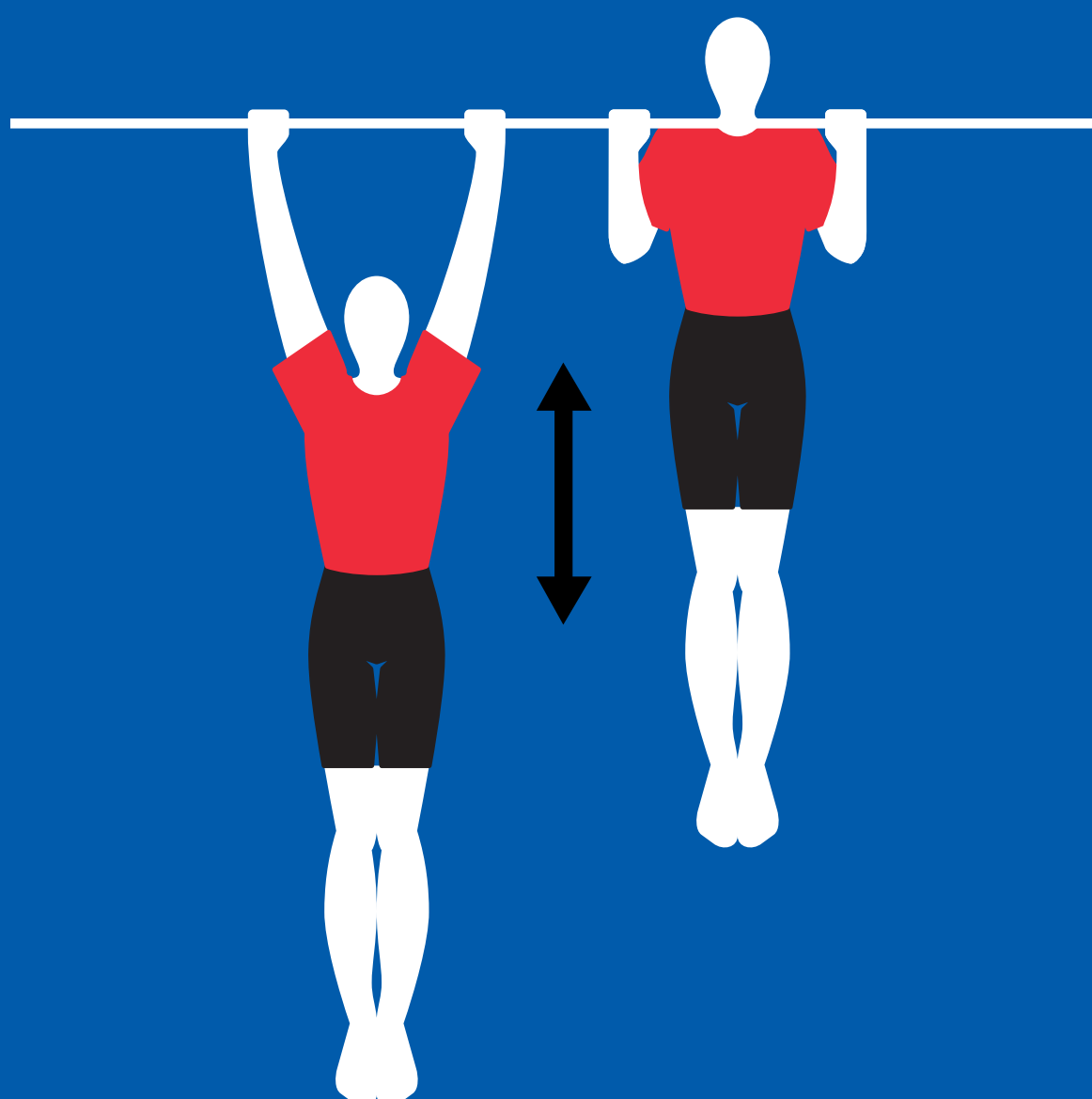
mind. 5 Sek.



Kraft

Klimmzüge

mind. 2×

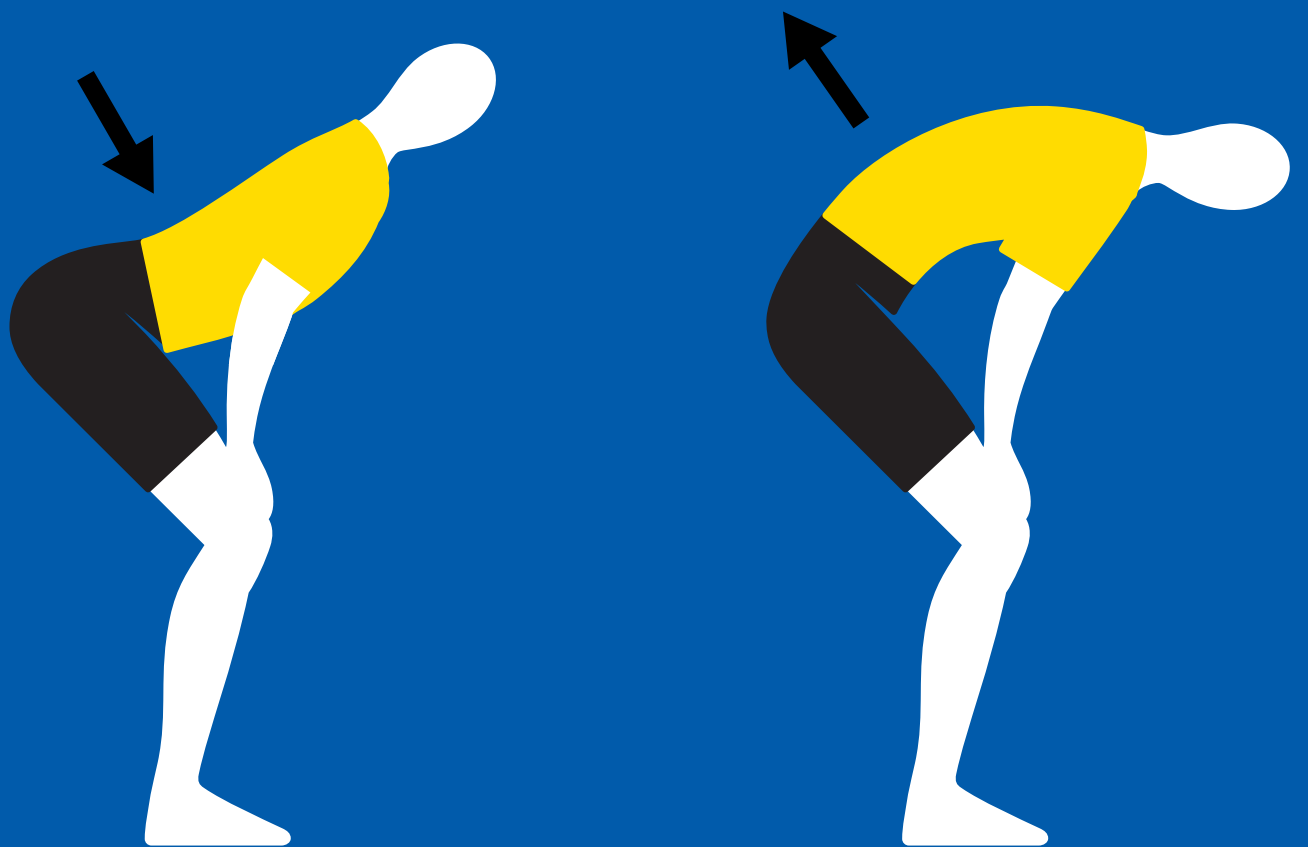


vitaparcours

Beweglichkeit

Vom
Rundrücken
zum Hohlrücken
wechseln

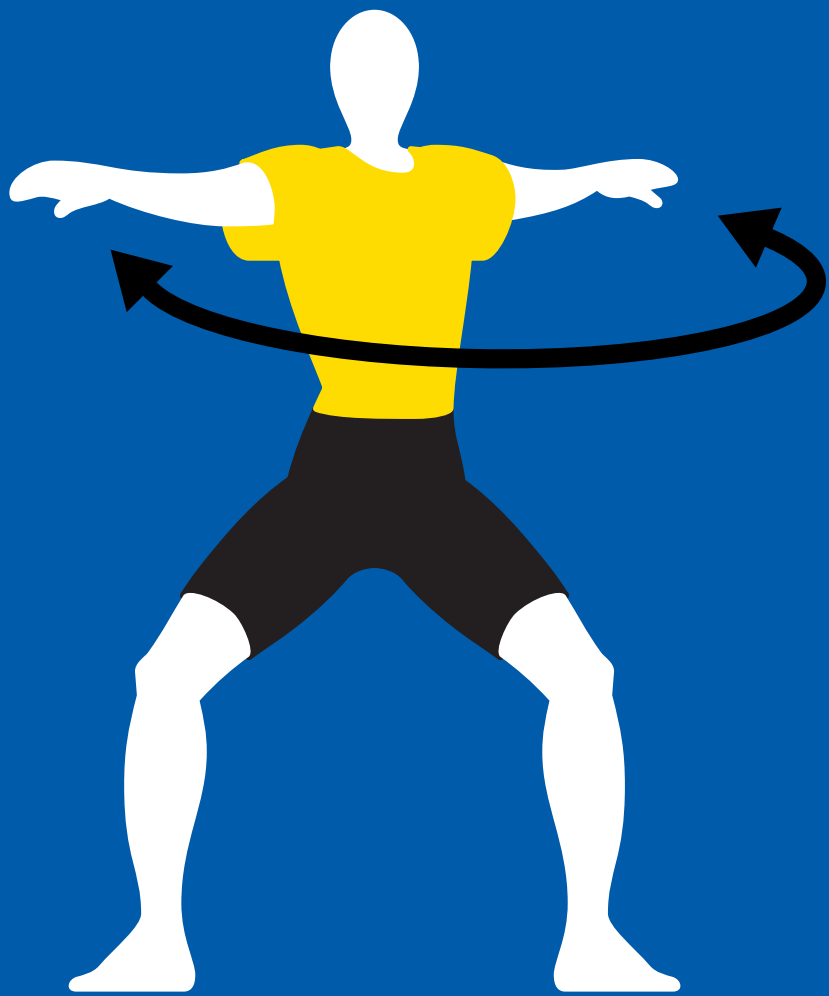
mind. 10×



Beweglichkeit

Oberkörper
weit nach bei-
den Seiten
drehen

je mind. 10×



Beweglichkeit

Oberkörper
nach beiden
Seiten beugen

je mind. 10×



vitaparcours

Beweglichkeit

Beinkreisen
links und rechts
(Füße ab
Boden,
Oberkörper
bleibt stabil)

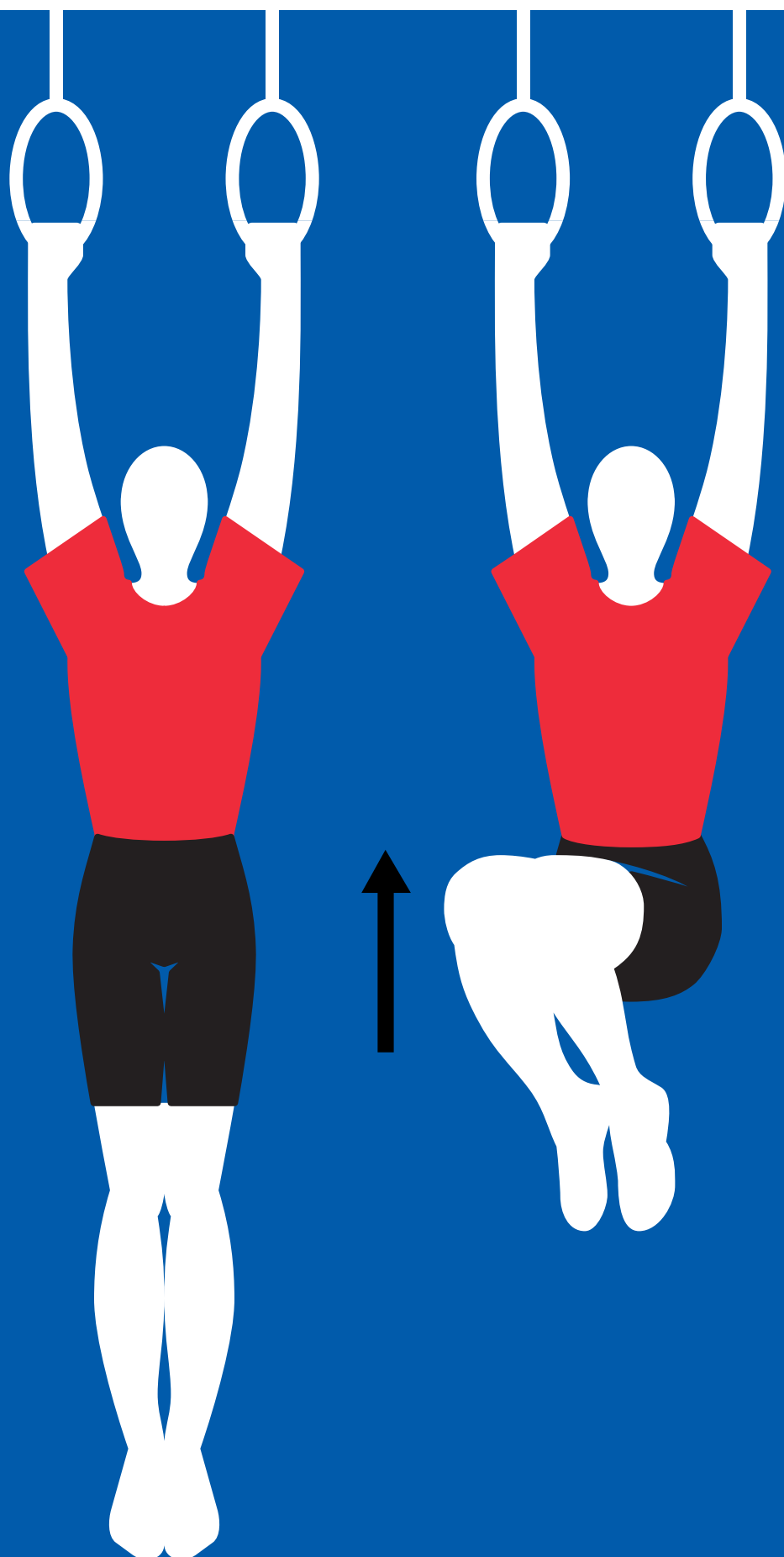
je mind. 5×



Kraft

Knie langsam
heben, gerade
nach vorne,
schräg nach
links und rechts

je mind. 1×

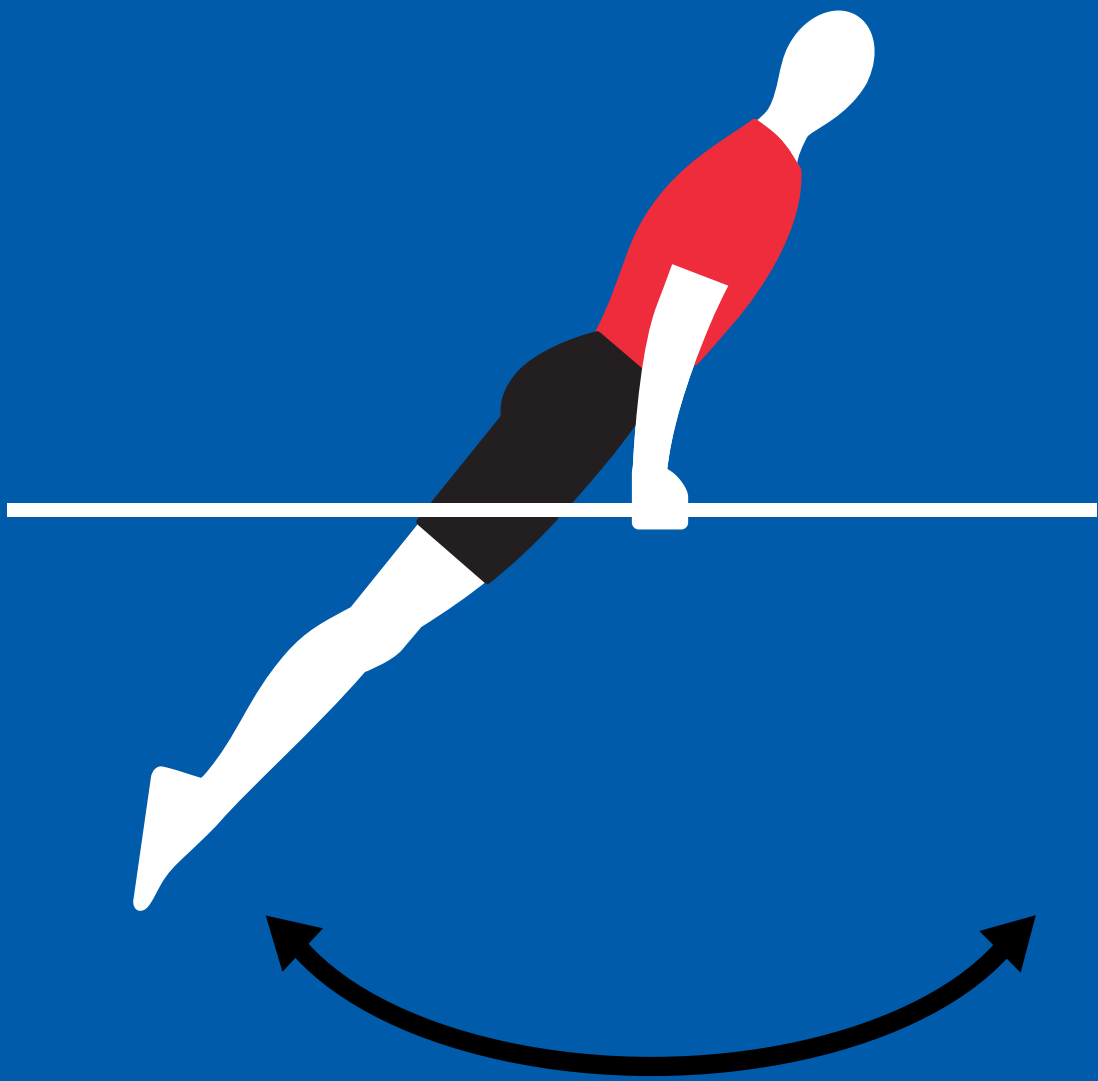


vitaparcours

Kraft

Stütz: leichtes
Schwingen

mind. 2×



Kraft

Heben und
Senken des
Körpers am
Holm

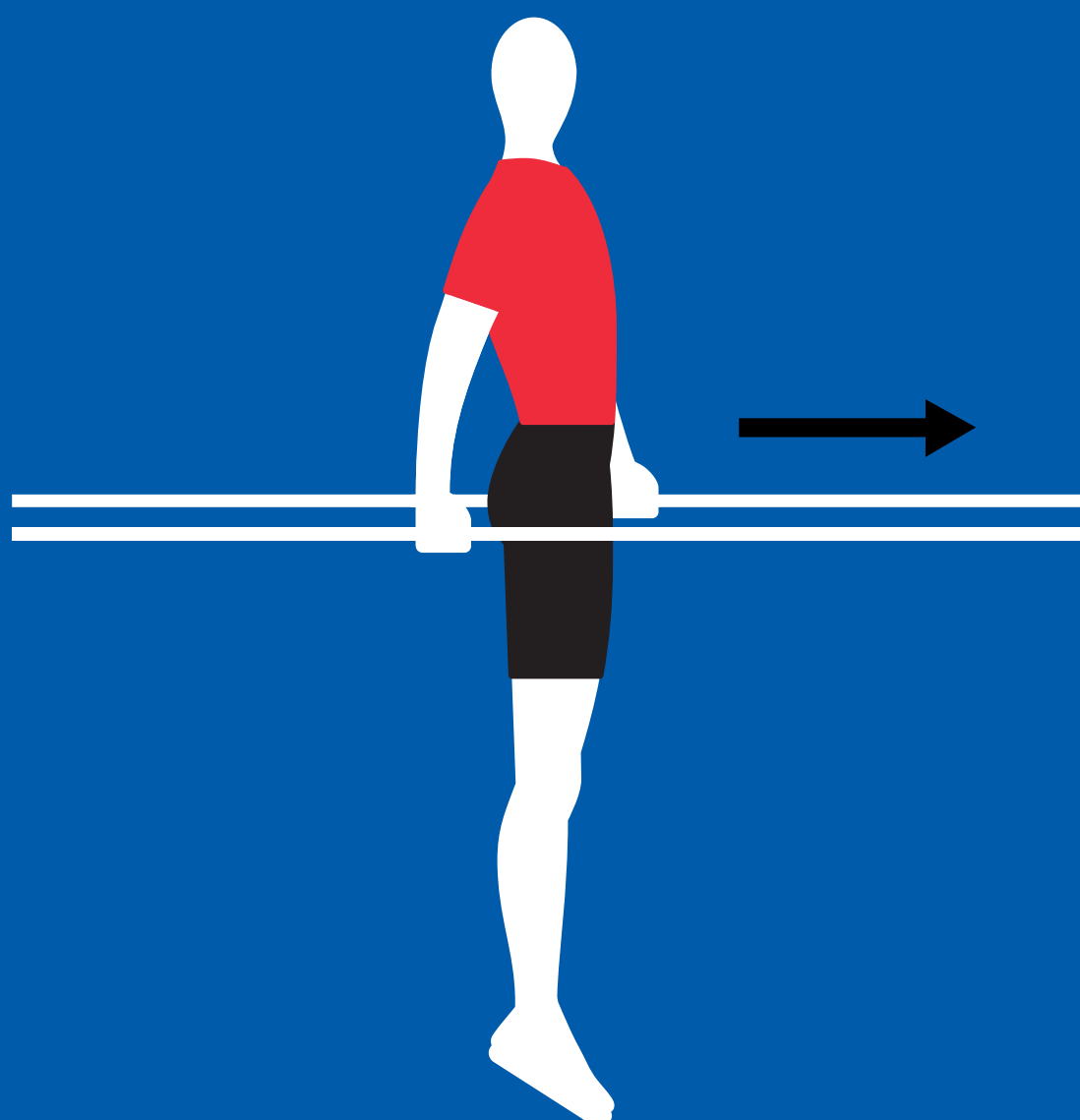
mind. 5×



Kraft

Gehen im Stütz

mind. 1 Länge

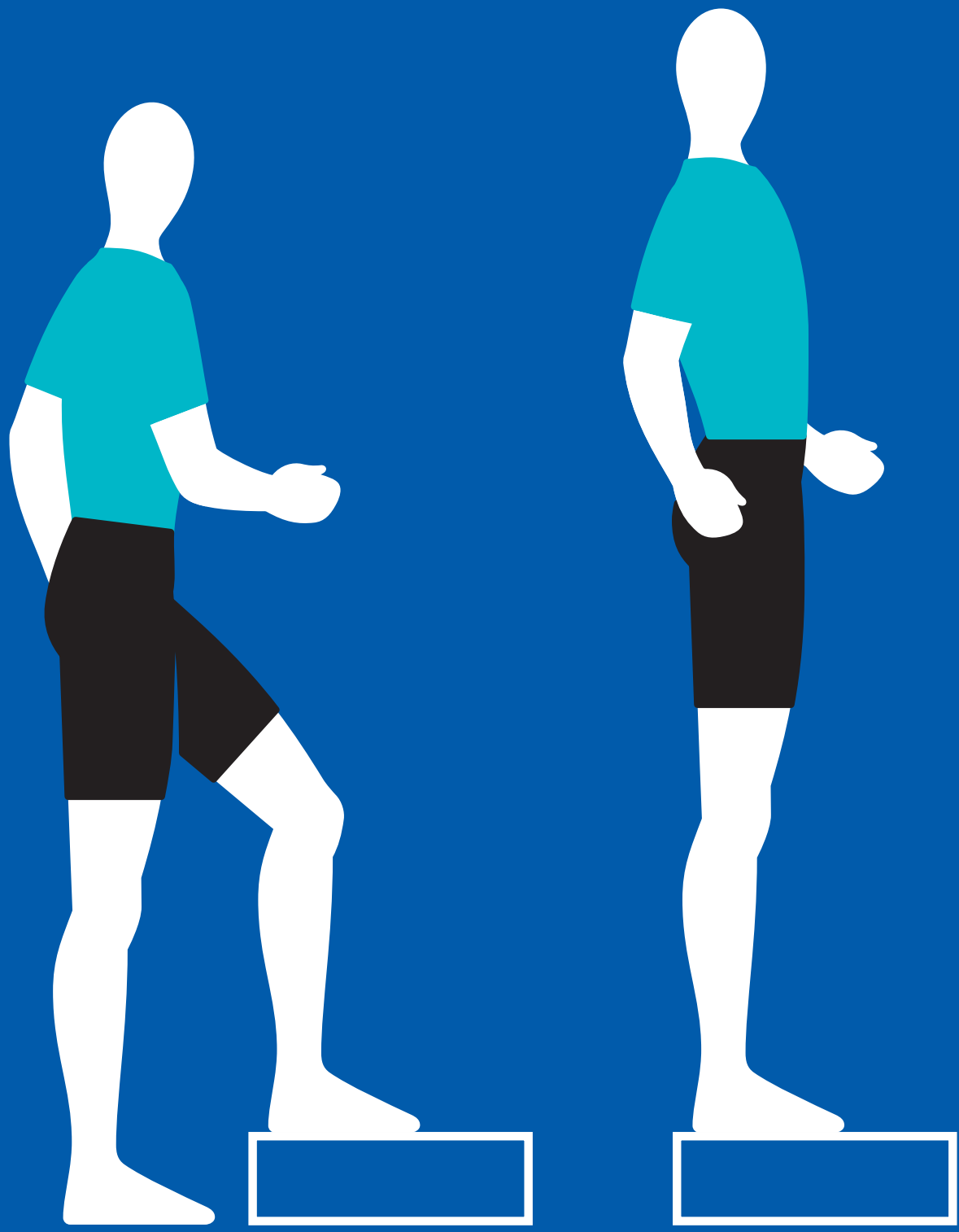


vitaparcours

Ausdauer

**Step:
schnelles Auf-
und Absteigen**

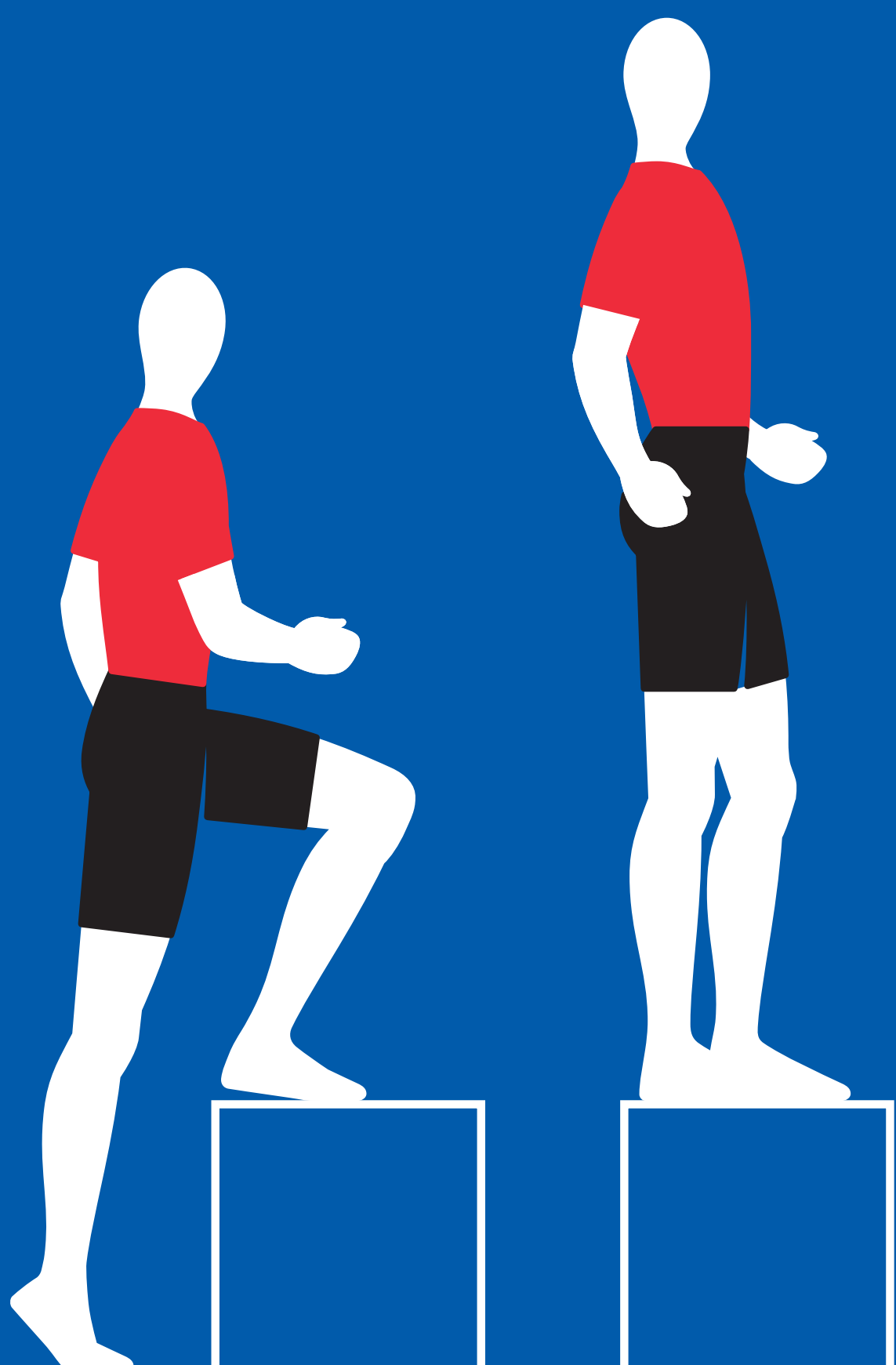
mind. 1 Min.



Kraft

**Aufsteigen,
Körper
strecken,
absteigen.
Bein wechseln**

je mind. 10x

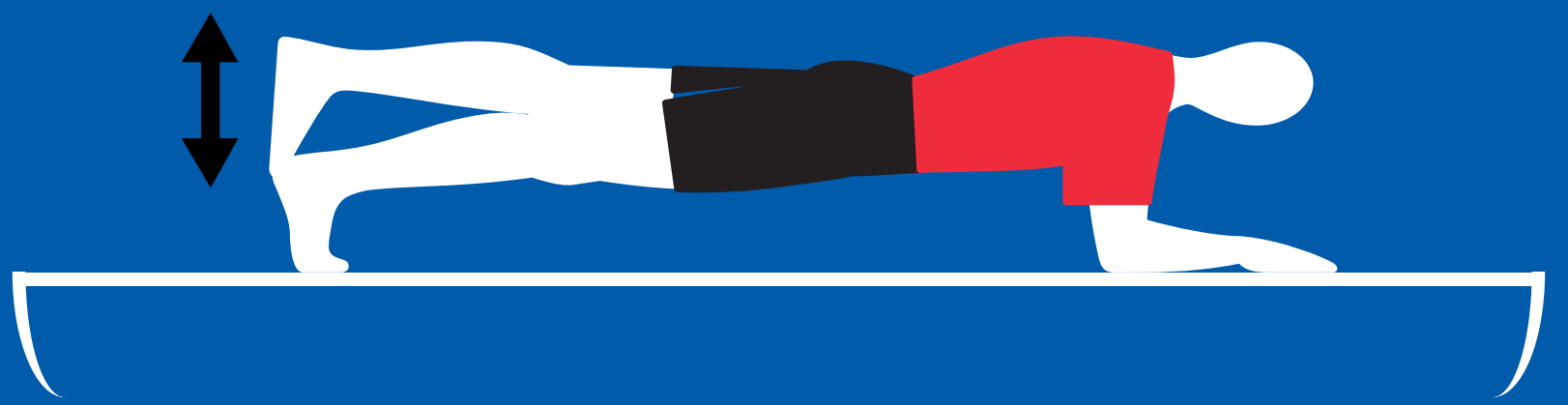


vitaparcours

Kraft

Abwechselnd
linken und
rechten Fuss
leicht heben

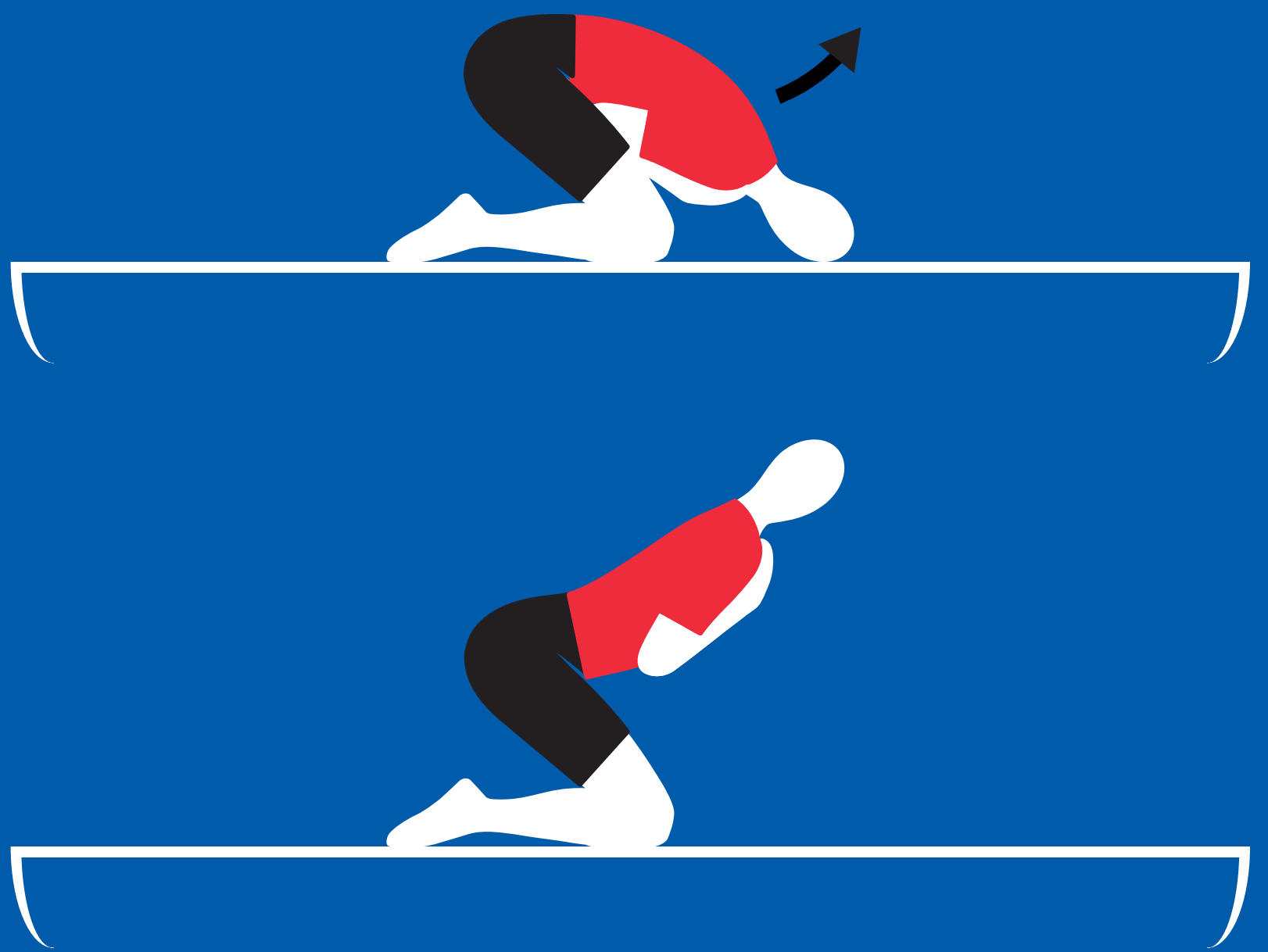
je mind. 10x



Kraft

Oberkörper
langsam heben
und senken

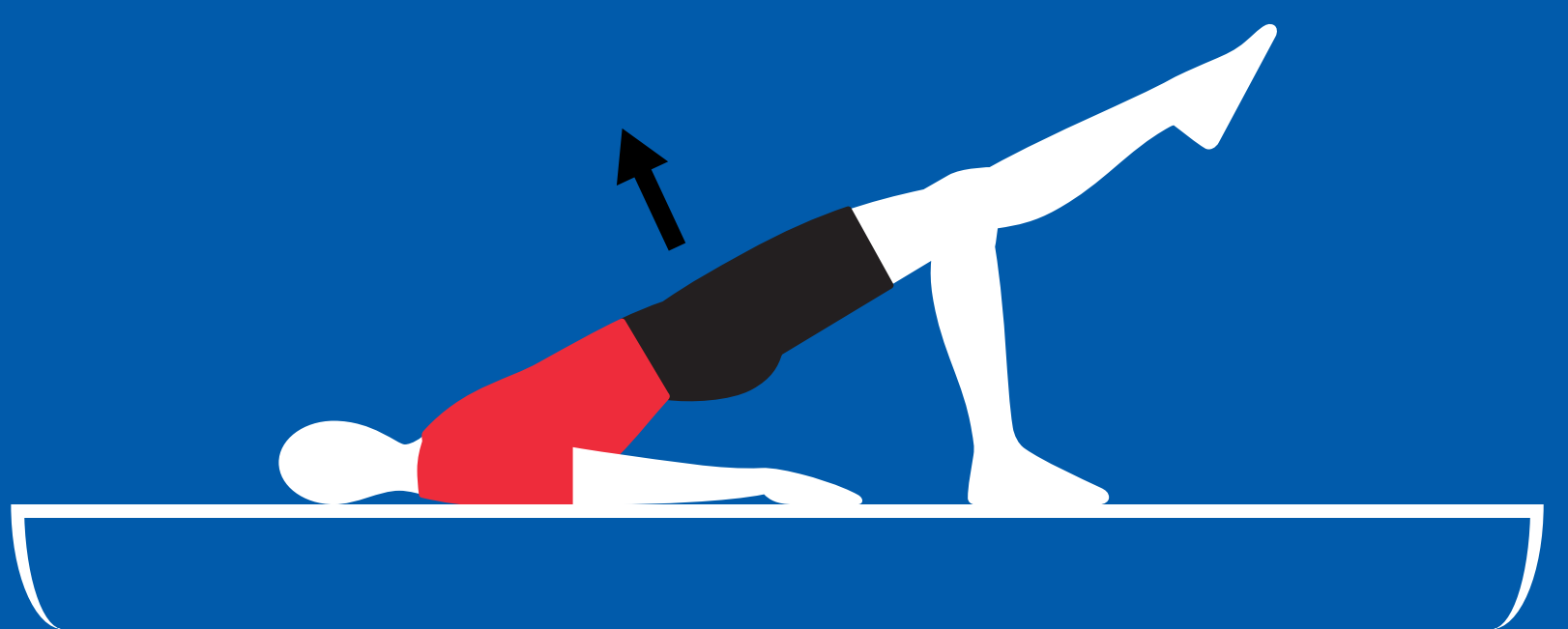
mind. 10x



Kraft

Becken
maximal heben
(Bein
abwechseln)

je mind. 8x

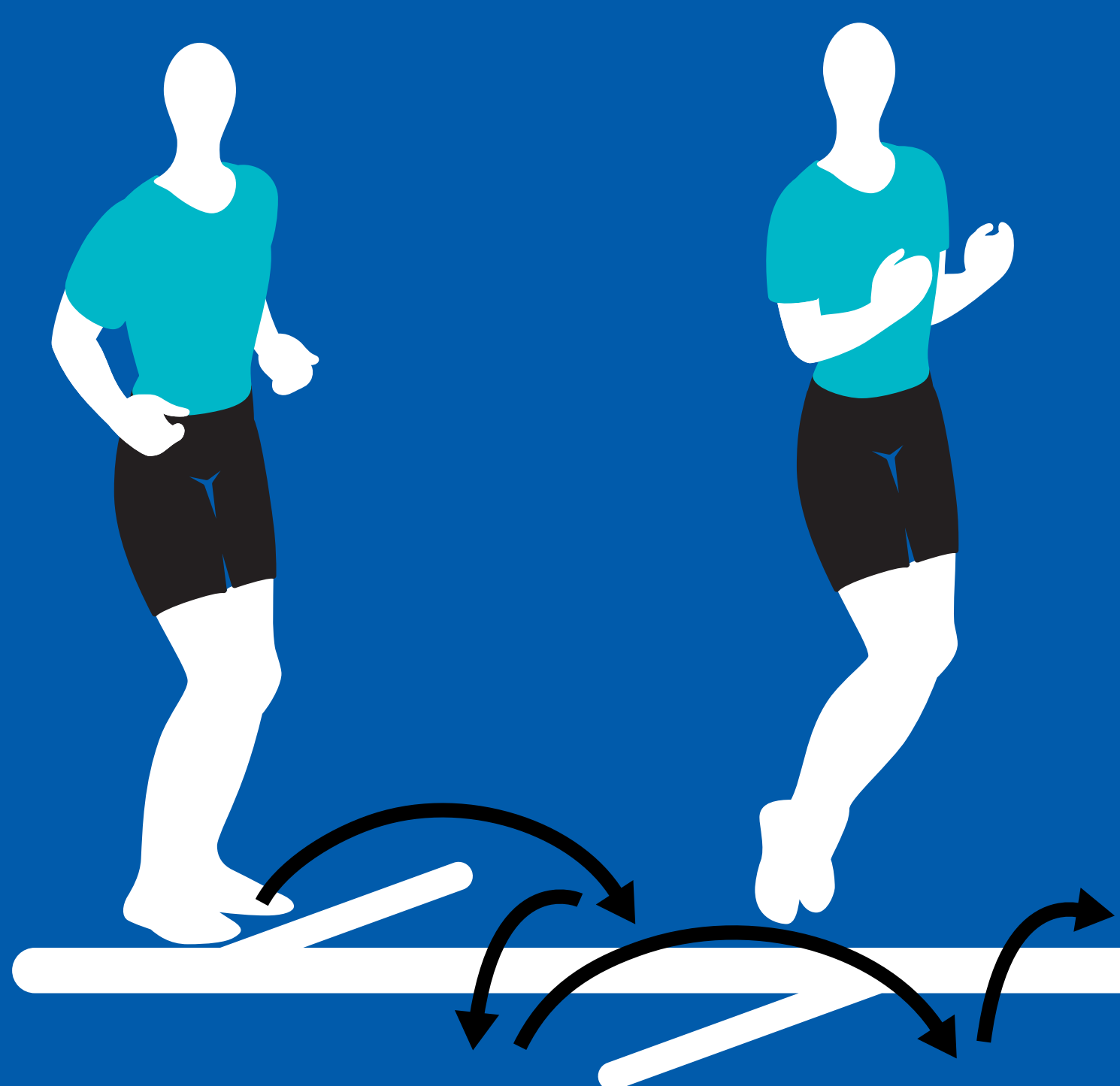


vitaparcours

Ausdauer

Hüpfen mit
geschlossenen
Beinen

mind. 3 Längen



Ausdauer

Hüpfen
seitwärts an Ort

mind. 1 Min.

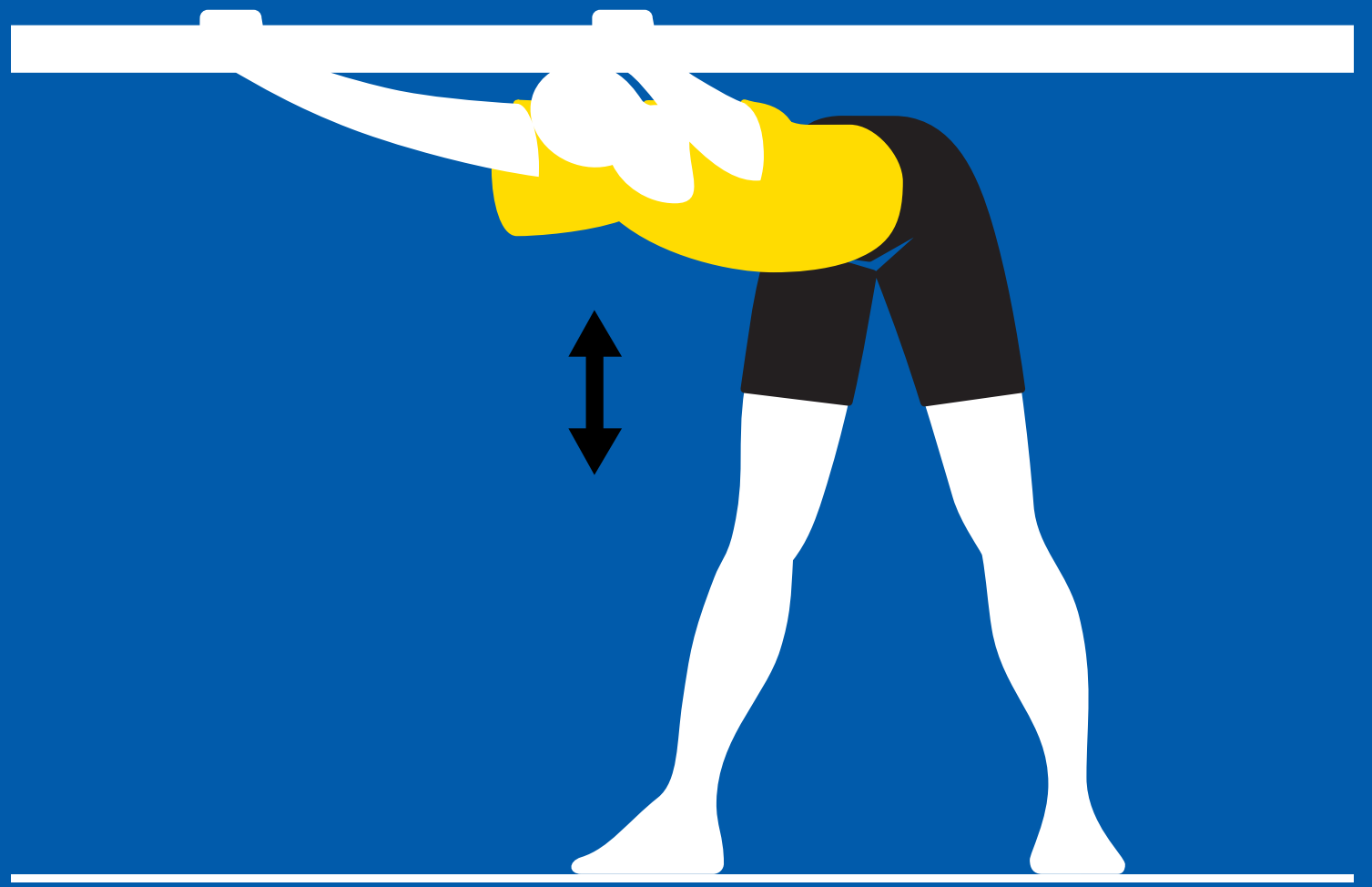


vitaparcours

Beweglichkeit

Schultern
leicht nach
unten wippen

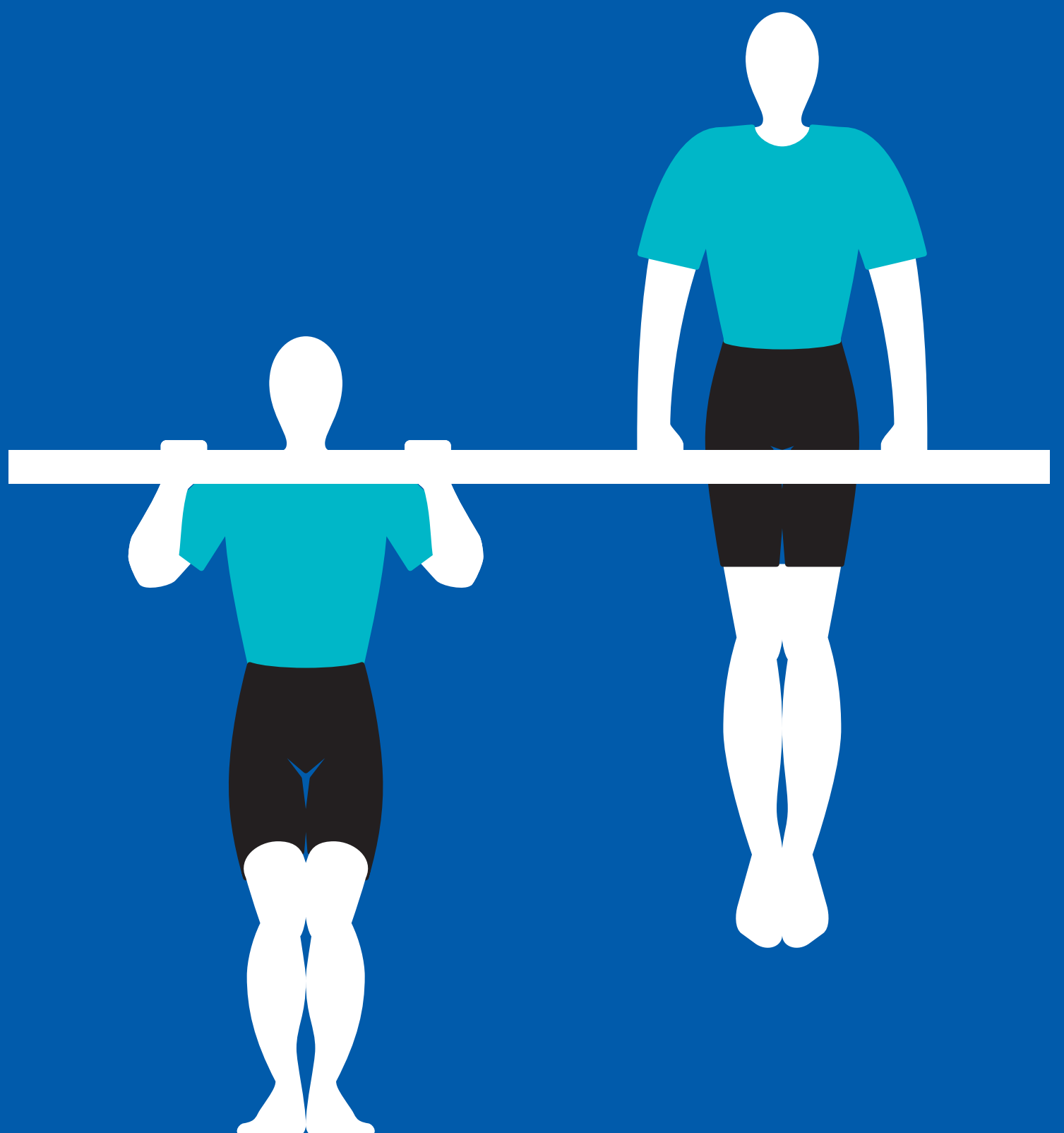
mind. 10×



Ausdauer

Springen in
den Stütz

mind. 10×

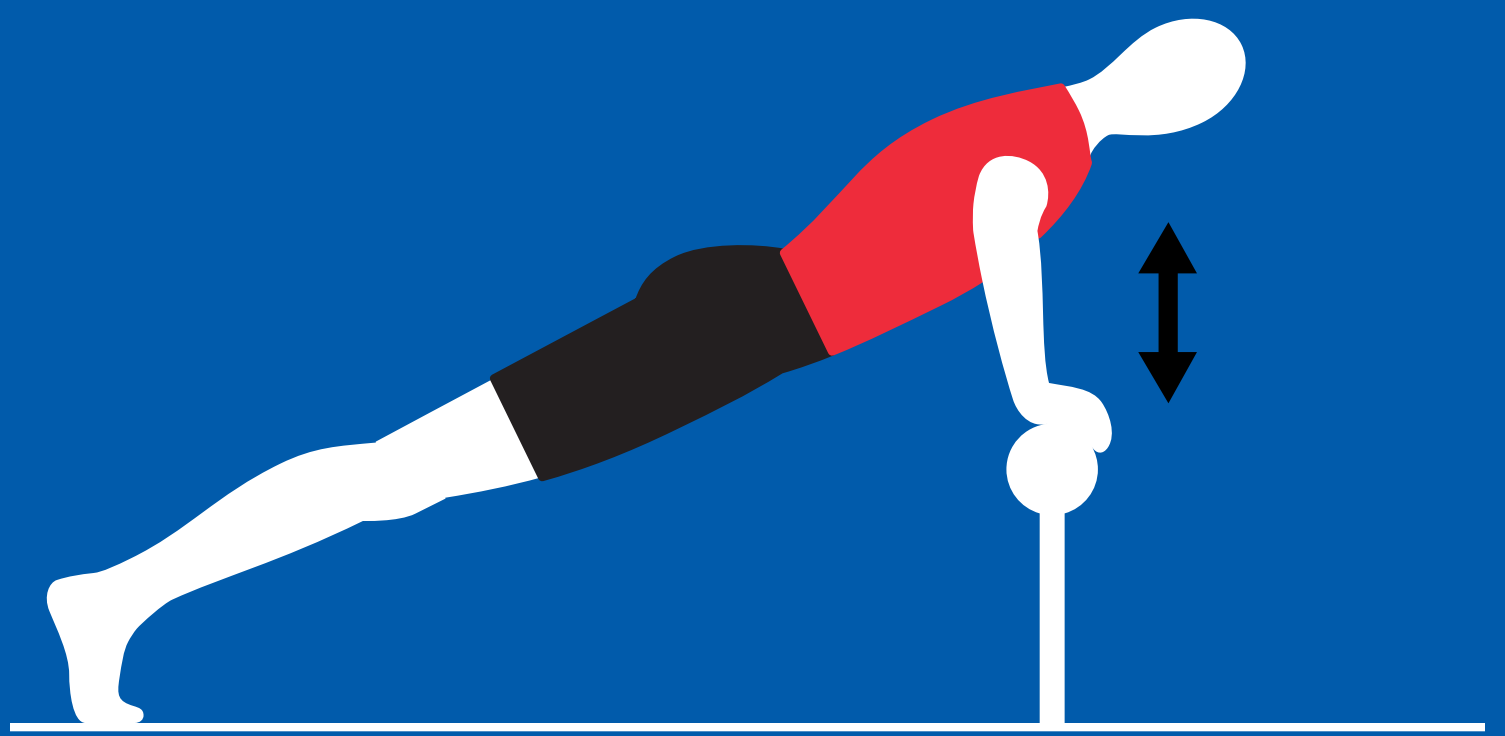


vitaparcours

Kraft

Liegestütz
(Auflagehöhe
je nach Kraft
wählen)

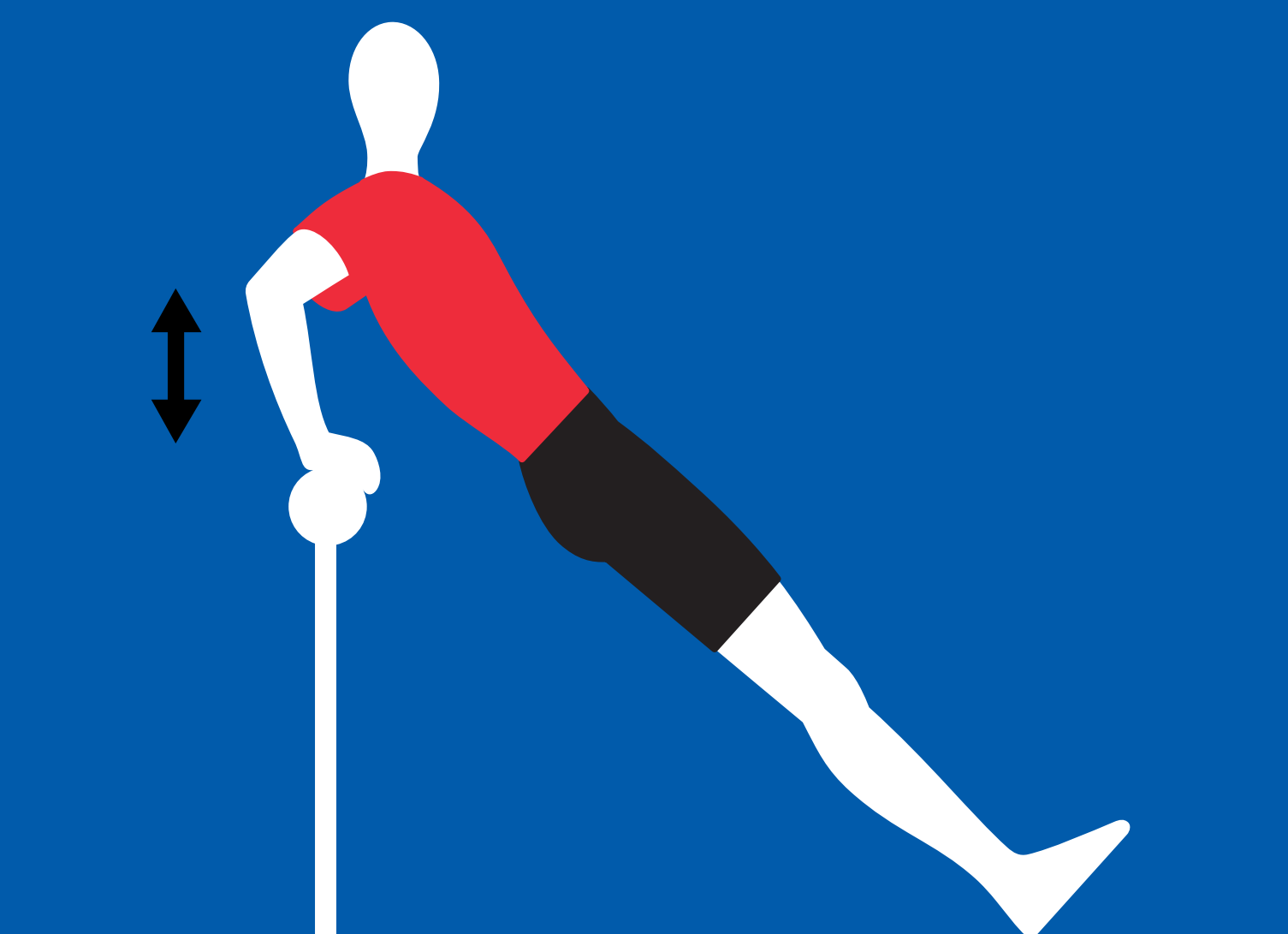
mind. 5×



Kraft

Liegestütz
rücklings
(höchste Stufe
wählen)

mind. 5×

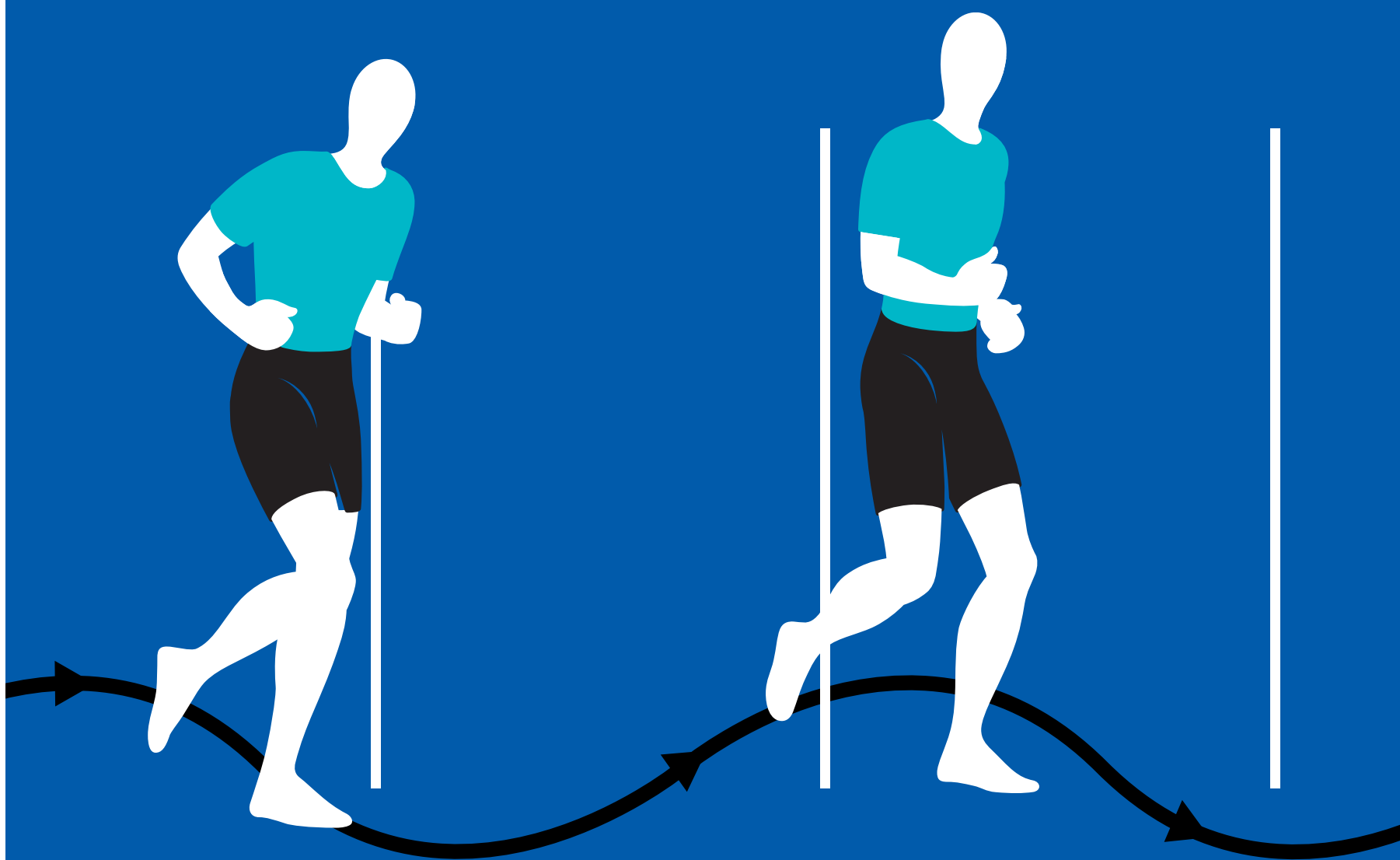


vitaparcours

Ausdauer

Slalomlauf

**mindestens
3 Durchgänge**



Geschicklichkeit

**Jede Stange
umlaufen**

**mindestens
1 Durchgang**

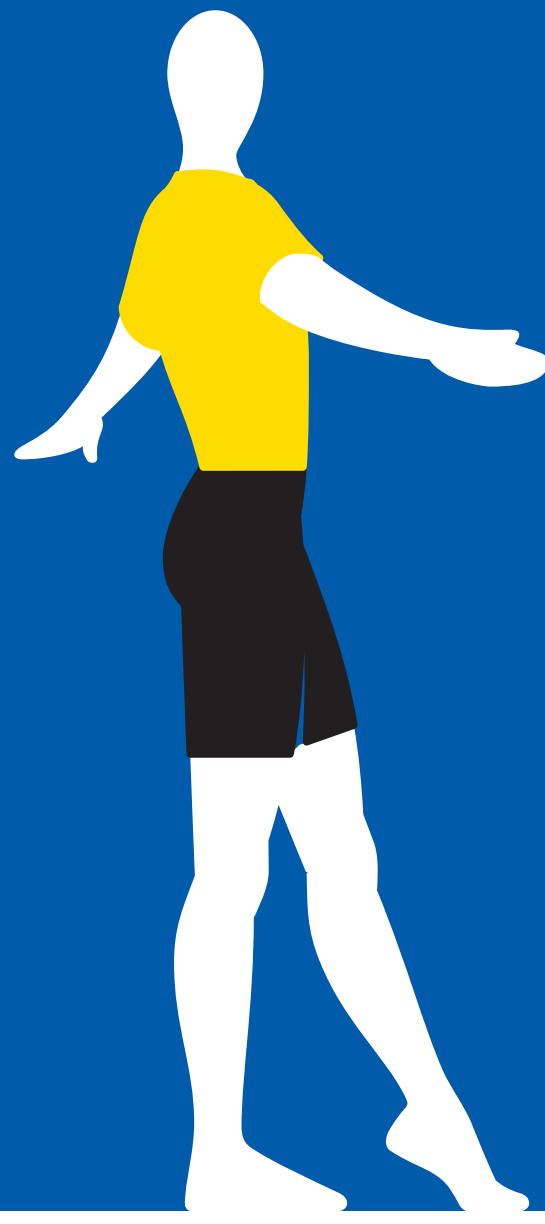


vitaparcours

Geschicklichkeit

**Balancieren
vorwärts und
rückwärts**

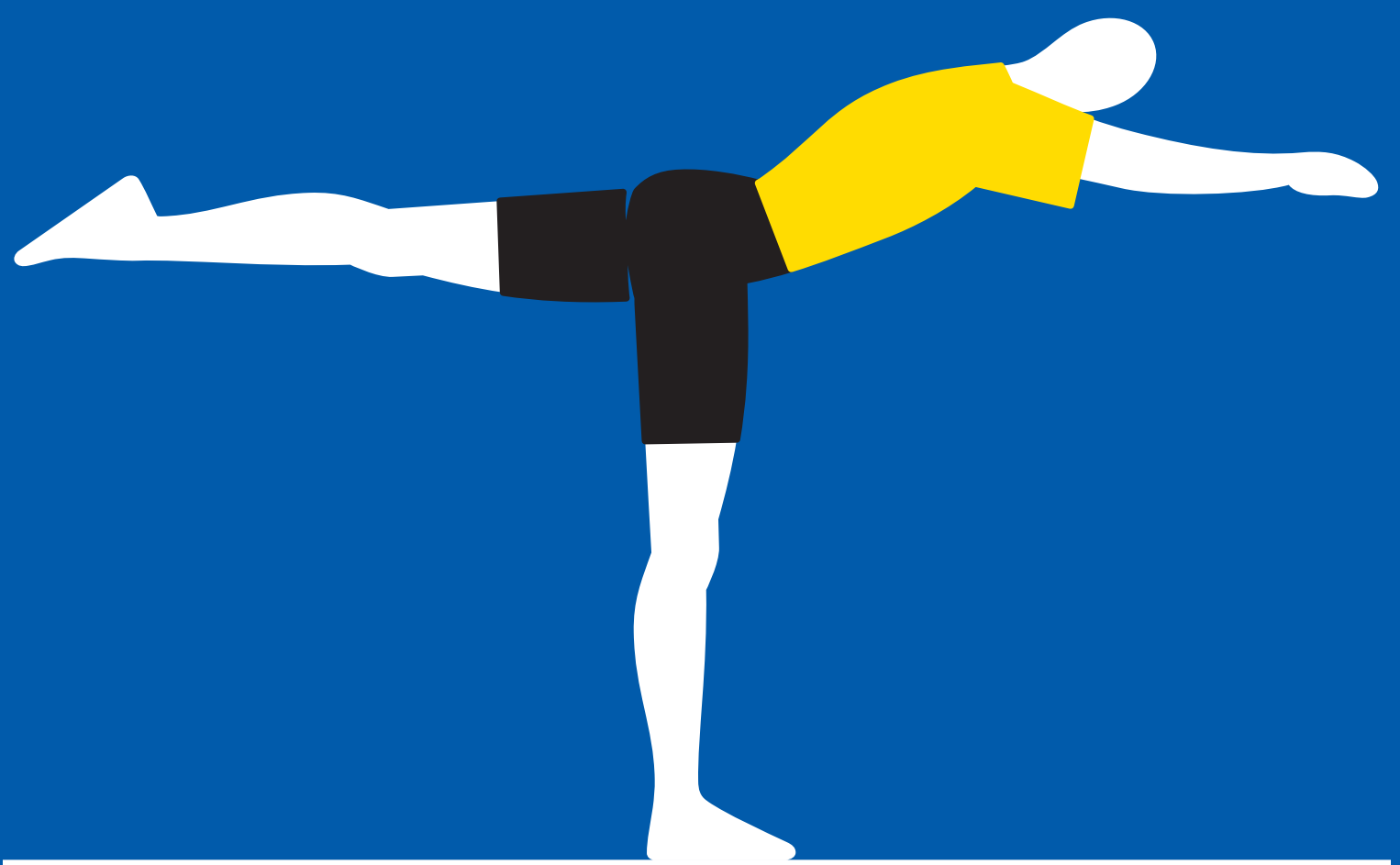
**mindestens
1 Durchgang**



Geschicklichkeit

**Standwaage,
Gleichgewicht
halten**

**mindestens
5 Sek. pro Bein**



vitaparcours

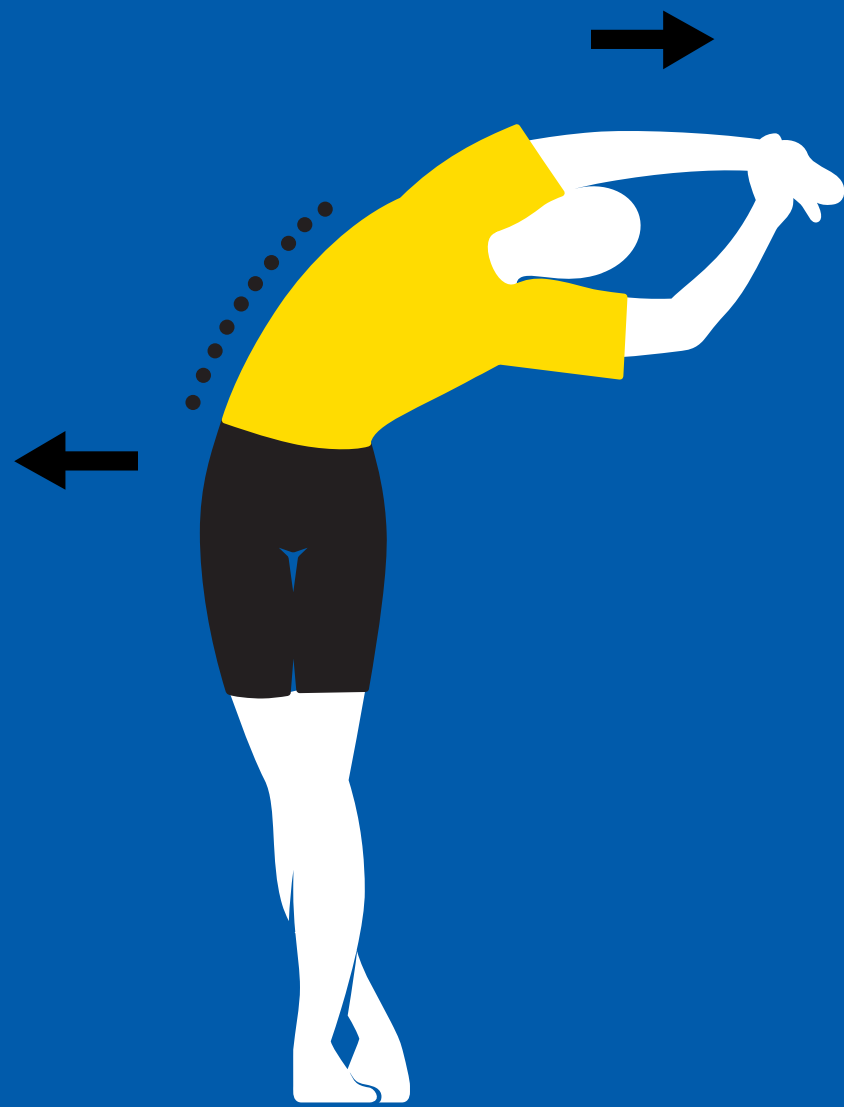
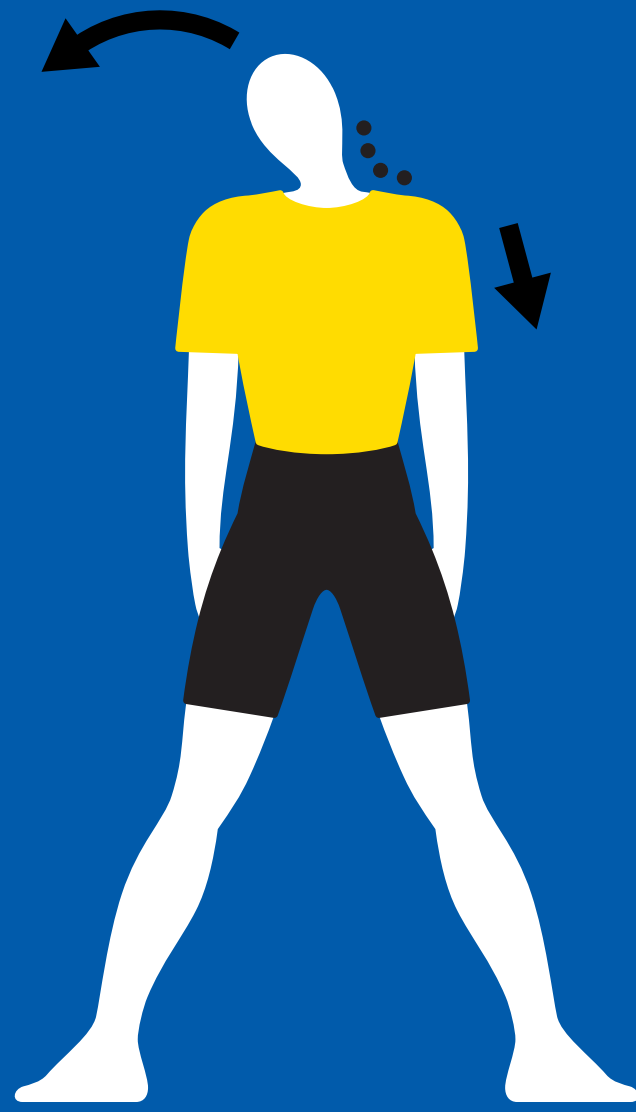
Beweglichkeit

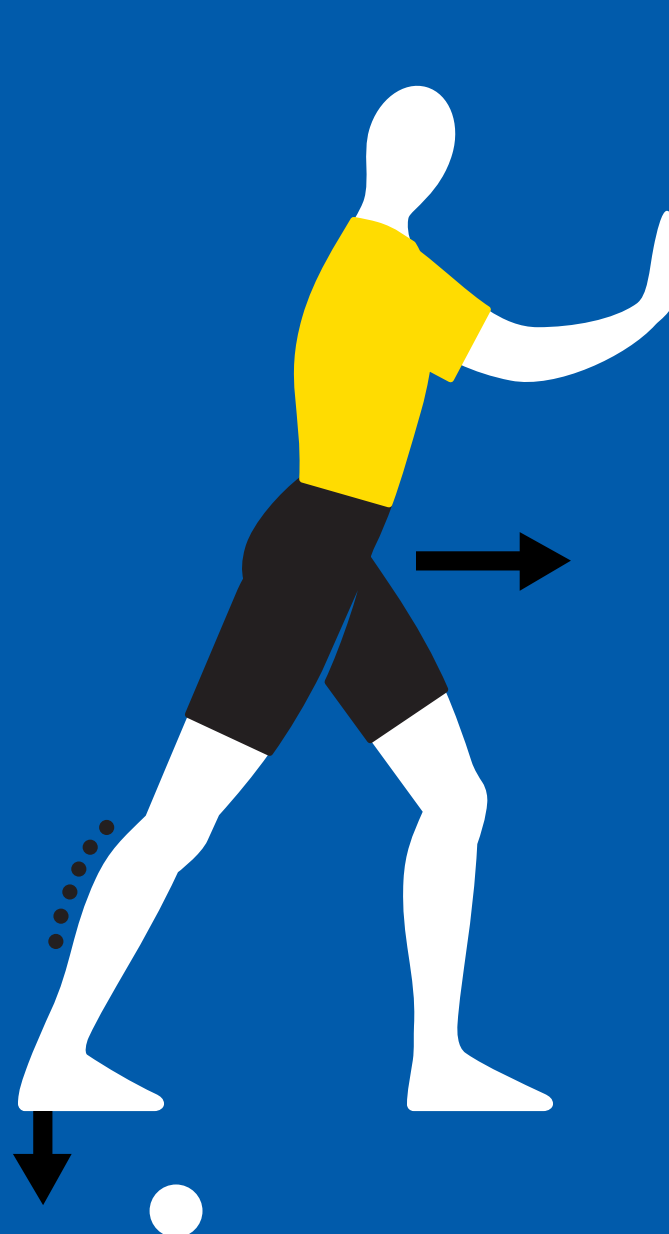
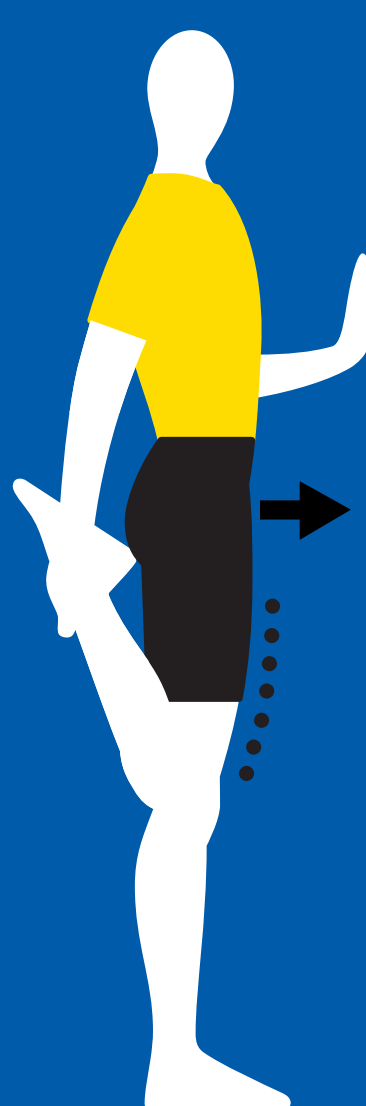
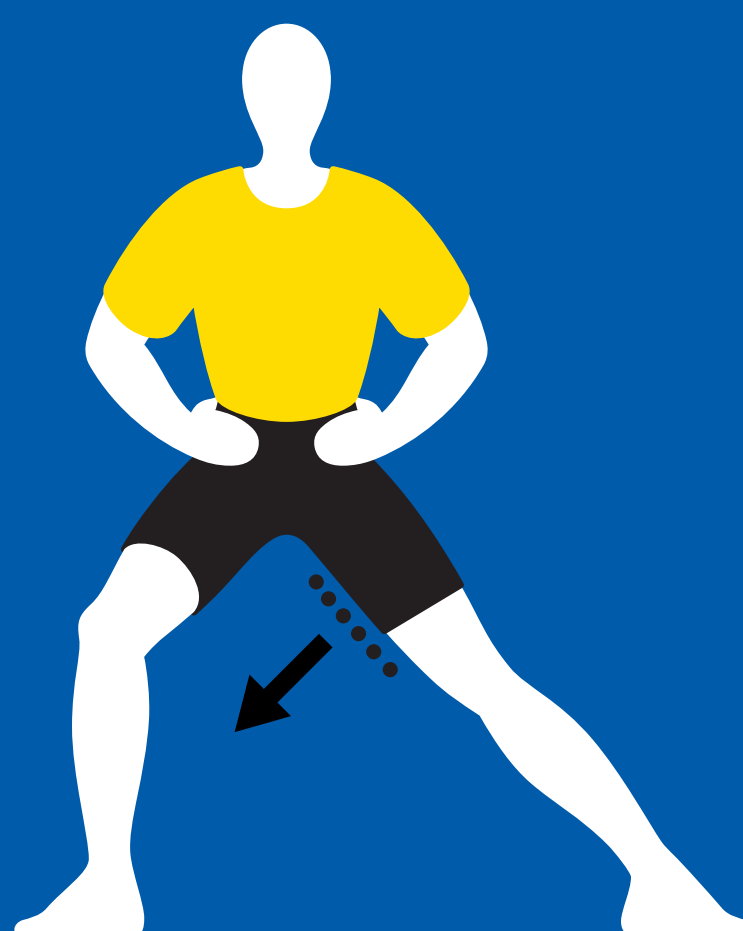
Nachdehnen:

Dehnposition
präzise
einnehmen

Intensives
Dehngefühl
suchen und
mind. 15 Sek.
halten

Tief ein- und
ausatmen





vitaparcours

Willkommen am Ziel.

Kommen Sie gut nach Hause und bald wieder auf Ihren Vita Parcours «*Im Beispielsberg*».

Der Energieverbrauch auf diesem Parcours (ohne Übungen) beträgt:

gehend 0000 kcal

laufend 0000 kcal

Wollen Sie Ihre Ausdauer testen?

Die folgenden Richtzeiten geben Ihnen einen Anhaltspunkt (reine Laufzeit, ohne Übungen).

	Alter: bis 25 Jahre		Alter: 25 bis 50 Jahre		Alter: über 50 Jahre	
	Mann	Frau	Mann	Frau	Mann	Frau
ausgezeichnet	13 Min.	15 Min.	15 Min.	17 Min.	17 Min.	19 Min.
gut	16 Min.	18 Min.	18 Min.	20 Min.	20 Min.	22 Min.
durchschnittlich	19 Min.	21 Min.	21 Min.	23 Min.	23 Min.	25 Min.