ZURICH

vitaparcours

Willkommen am Start.

Hier beginnt Ihr Zurich vitaparcours «.....».

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

Länge: ..... km

Steigung: ..... m

Leistungskilometer: .....

Verantwortliche Trägerschaft dieses Parcours: .....
.....

In Zusammenarbeit mit der Stiftung Vita Parcours und der bfu-Beratungsstelle für Unfallverhütung.

Unterstützt von der Zürich Versicherungs-Gesellschaft AG.

Ausdauer

Beweglichkeit, Geschicklichkeit

Kraft

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.

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

Ausdauer
Dazu gehört auch die Laufstrecke.

Beweglichkeit, Geschicklichkeit

Kraft

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

© Zurich vitaparcours

ZURICH®

vitaparcours

Willkommen am Ziel.

Kommen Sie gut nach Hause und bald wieder auf Ihren Zurich vitaparcours «.....».

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	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.
gut	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.
durchschnittlich	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.	.... Min.

© Zurich vitaparcours

ZURICH®
vitaparcours

Beweglichkeit

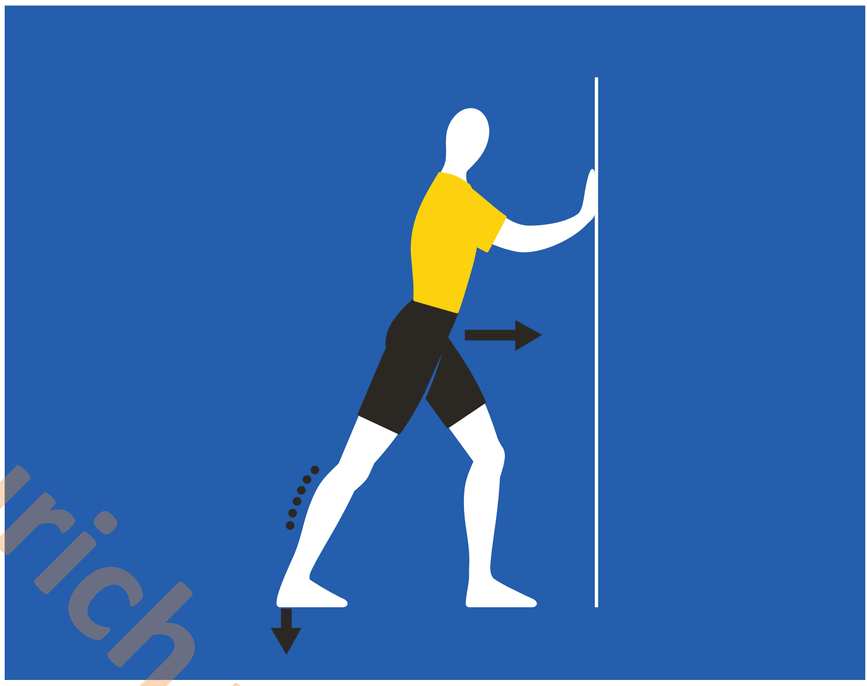
Vordehnen:

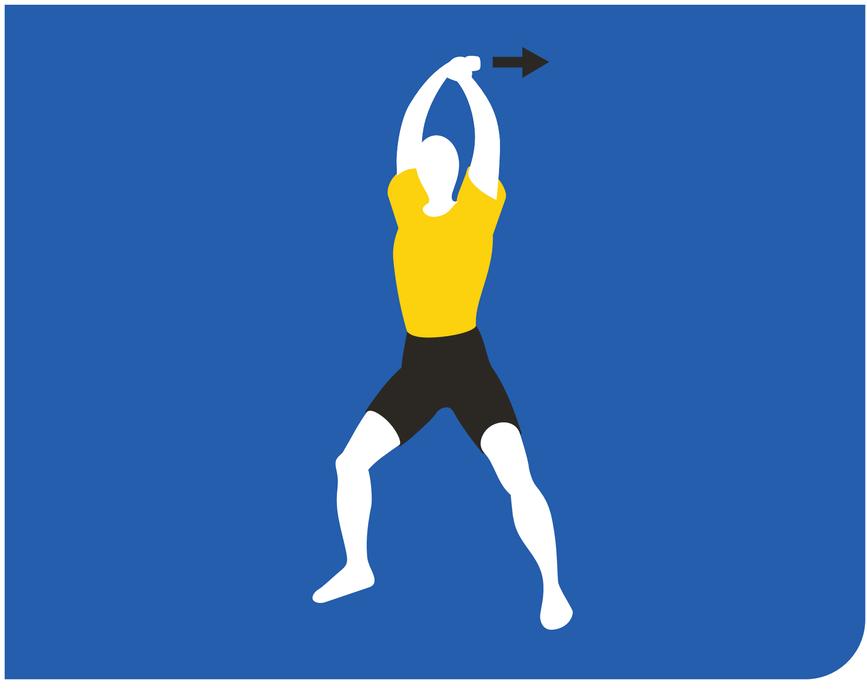
Dehnposition einnehmen, 1 Sek. halten und wieder lösen

Kontrolliertes, aktives Einnehmen und Lösen der Dehnposition

Mind. 10×

Tief ein- und ausatmen





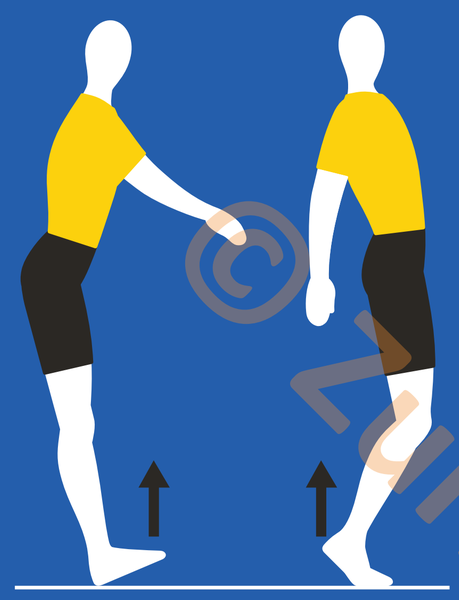
© Zurich vitaparcours

ZURICH
vitaparcours

Beweglichkeit

Fussschaukel

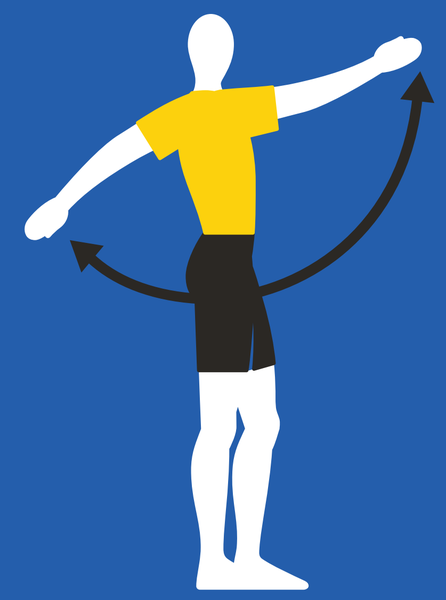
Mind. 10×



Beweglichkeit

Armschwingen gegengleich

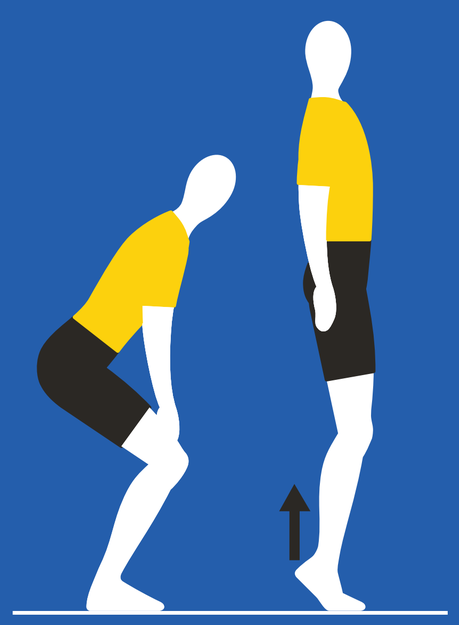
Mind. 10×



Beweglichkeit

Langsam von Kauerstellung zum Zehenstand wechseln

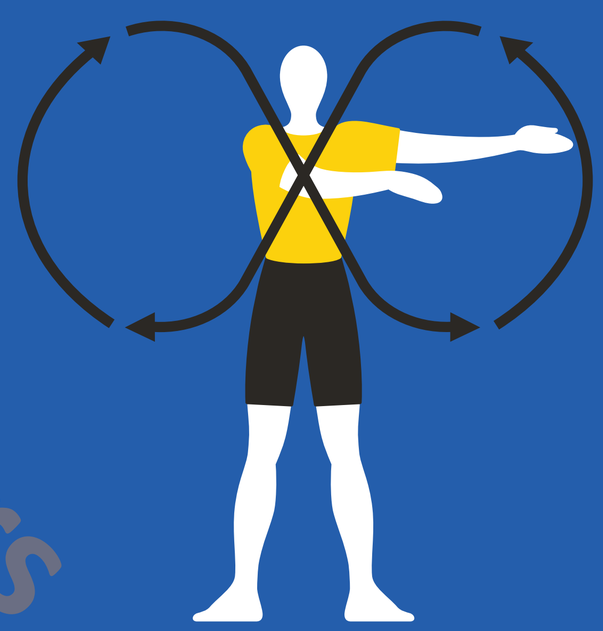
Mind. 10×



Beweglichkeit

Paralleles Armschwingen in grossen Achter-schlaufen

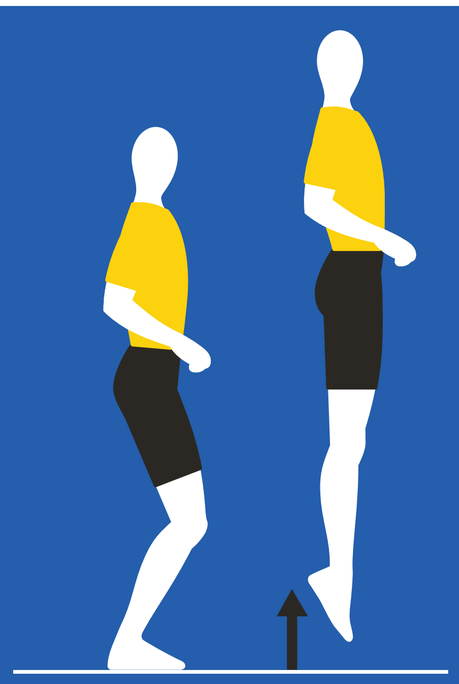
Mind. 10×



Beweglichkeit

Hüpfen auf beiden Beinen (auch grät-schen, kreuzen)

Mind. 10×



Beweglichkeit

Langsames Armschwingen rückwärts auf verschiedenen Höhen

Mind. 10×

© Zurich vitaparcours

3

ZURICH®

vitaparcours

Geschicklichkeit

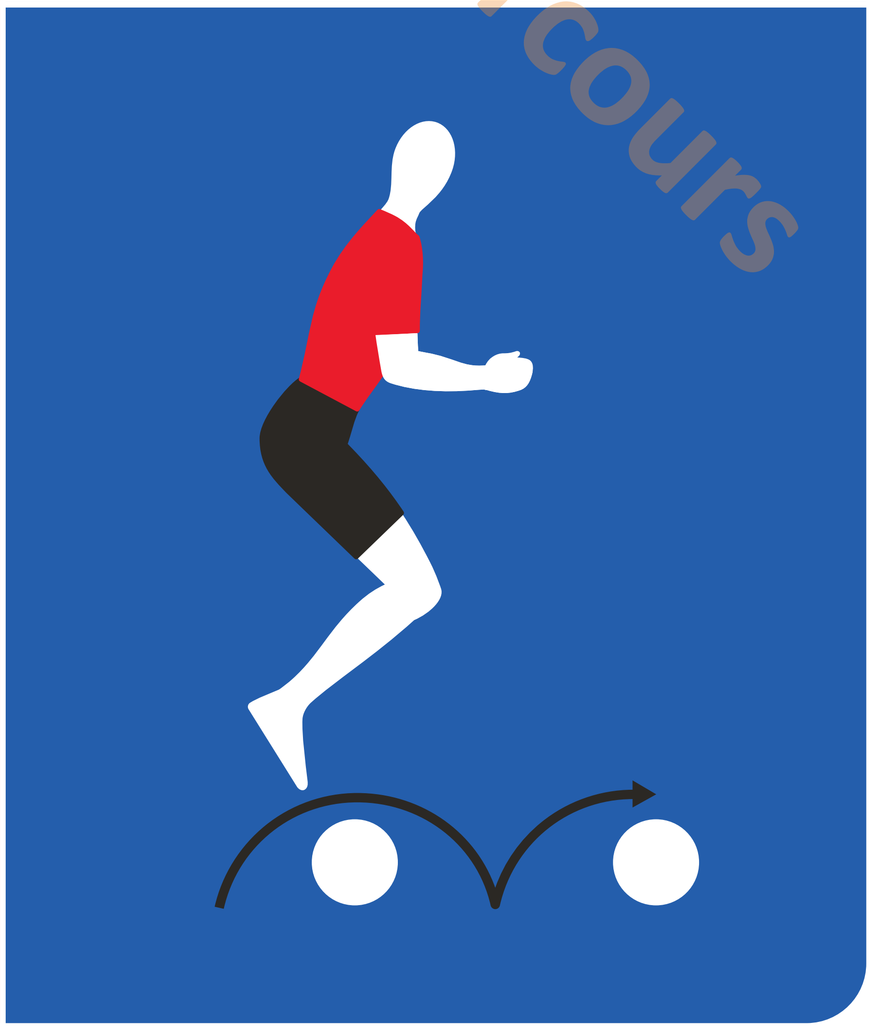
Auf Rundholz Gleichgewicht 5 Sek. halten, locker abspringen (auch einbeinig)

Mind. 1 Durchgang

Kraft

Froschhüpfen

Mind. 1 Durchgang



©Zurich vitaparcours

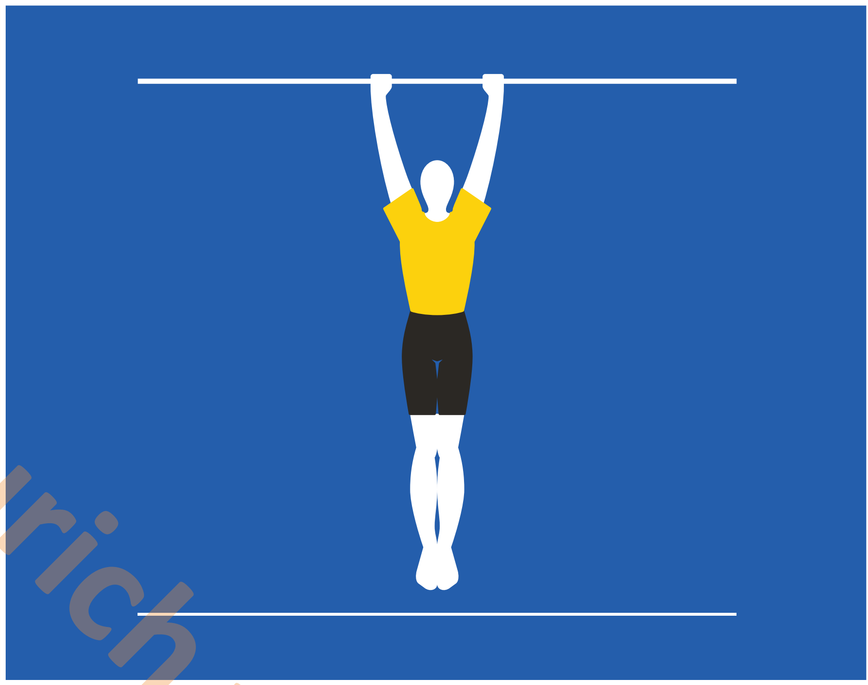
ZURICH®

vitaparcours

Beweglichkeit

Hängen und ruhig atmen

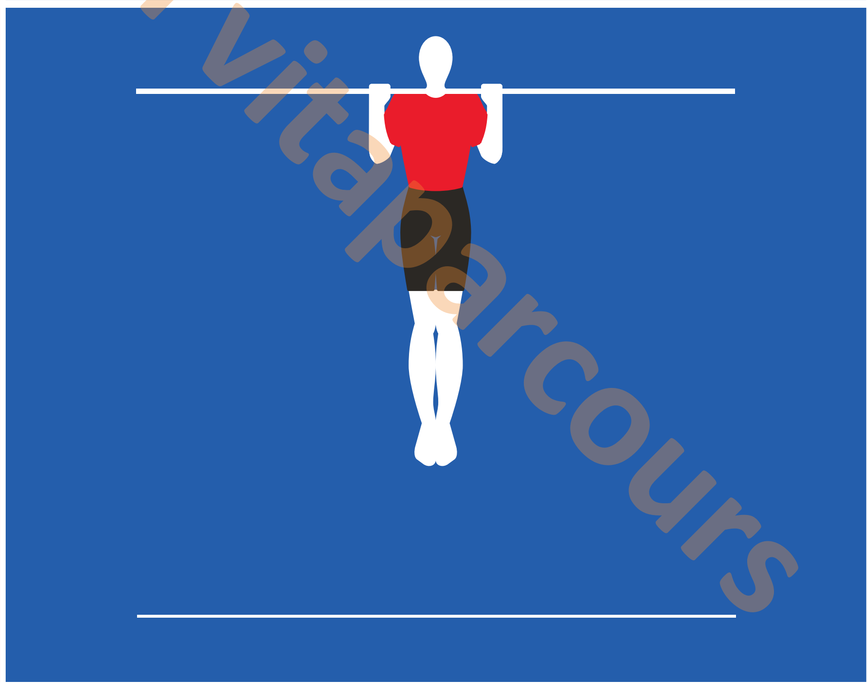
Mind. 15 Sek.



Kraft

Halten im Beugehang

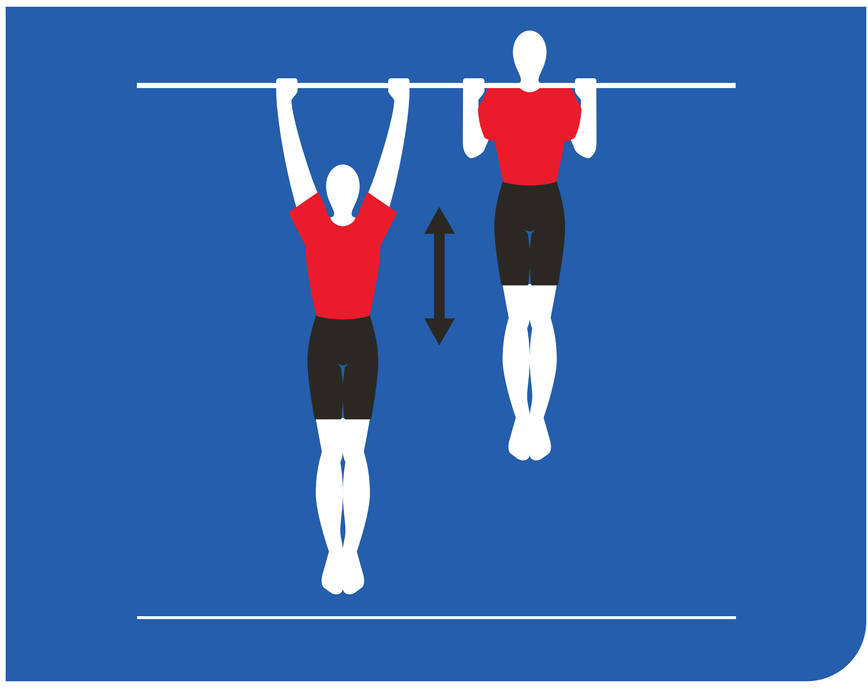
Mind. 5 Sek.



Kraft

Klimmzüge

Mind. 2×



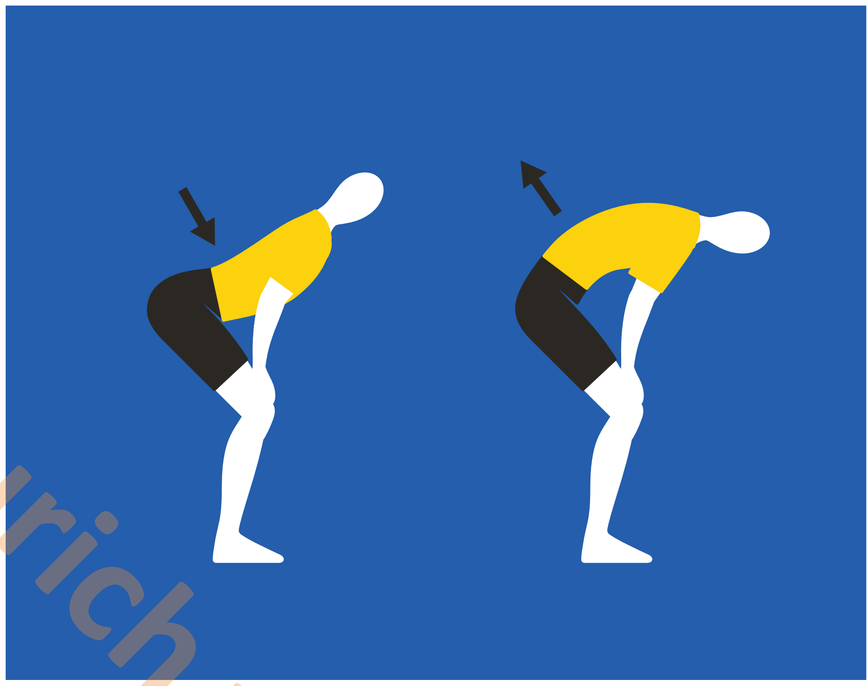
© Zurich vitaparcours

ZURICH®
vitaparcours

Beweglichkeit

Vom Rundrücken zum Hohlrücken wechseln

Mind. 10×



Beweglichkeit

Oberkörper weit nach beiden Seiten drehen

Je mind. 10×

Beweglichkeit

Oberkörper nach beiden Seiten beugen

Je mind. 10×

© Zurich vitaparcours

ZURICH®
vitaparcours

Beweglichkeit

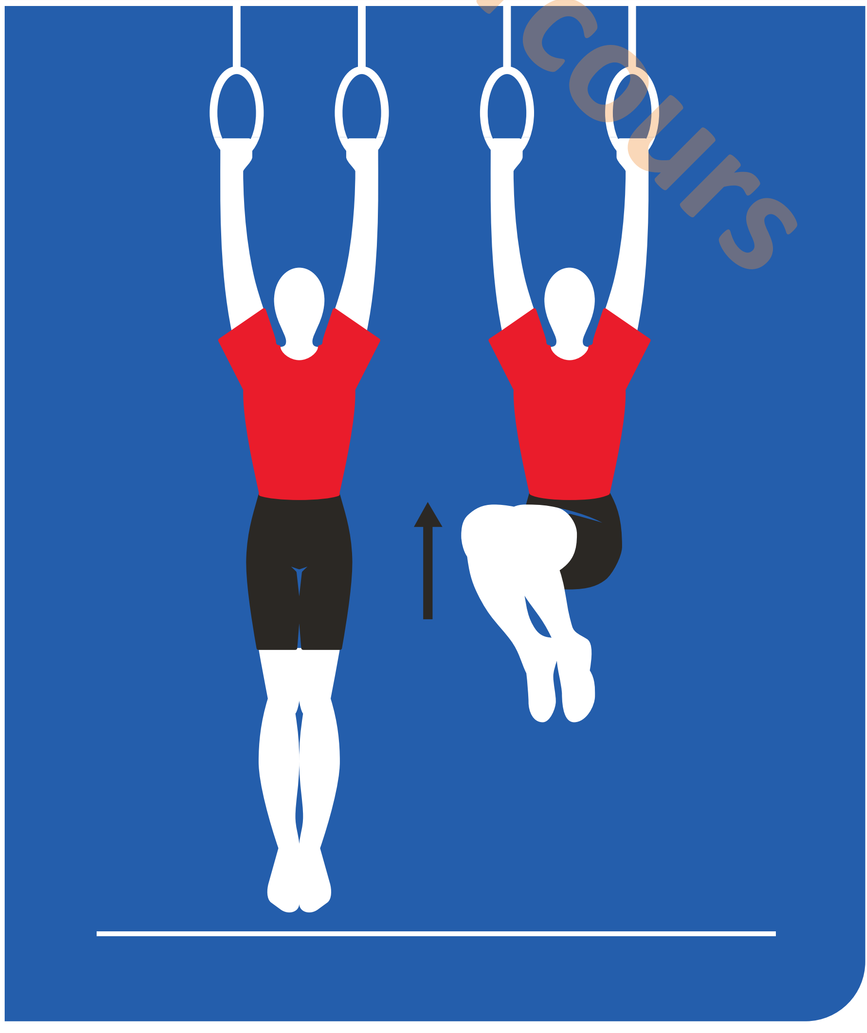
Beinkreisen links und rechts (Füsse ab Boden, Oberkörper bleibt stabil)

Je mind. 5×

Kraft

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

Je mind. 1×



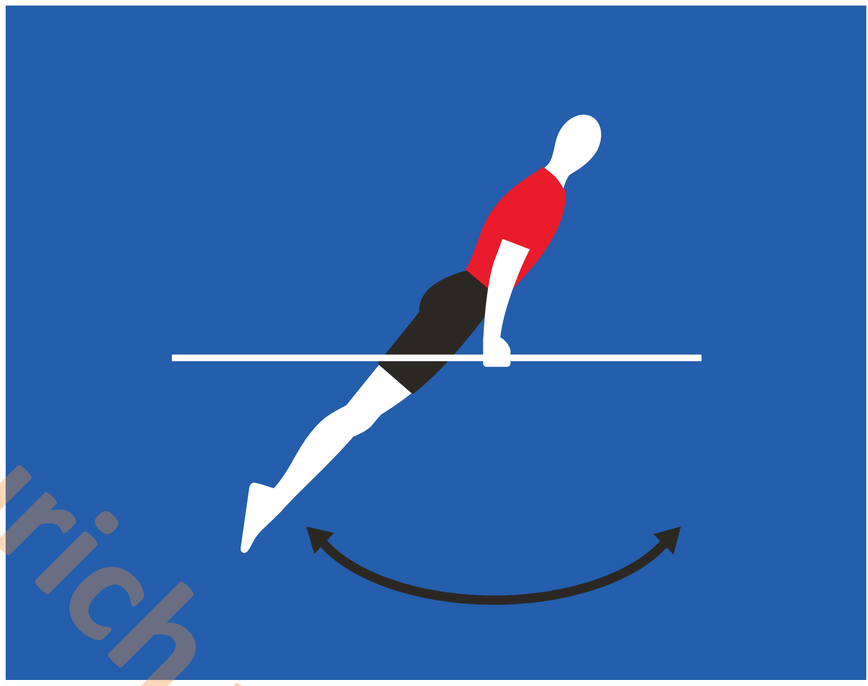
© Zurich vitaparcours

ZURICH®
vitaparcours

Kraft

Stütz: leichtes Schwingen

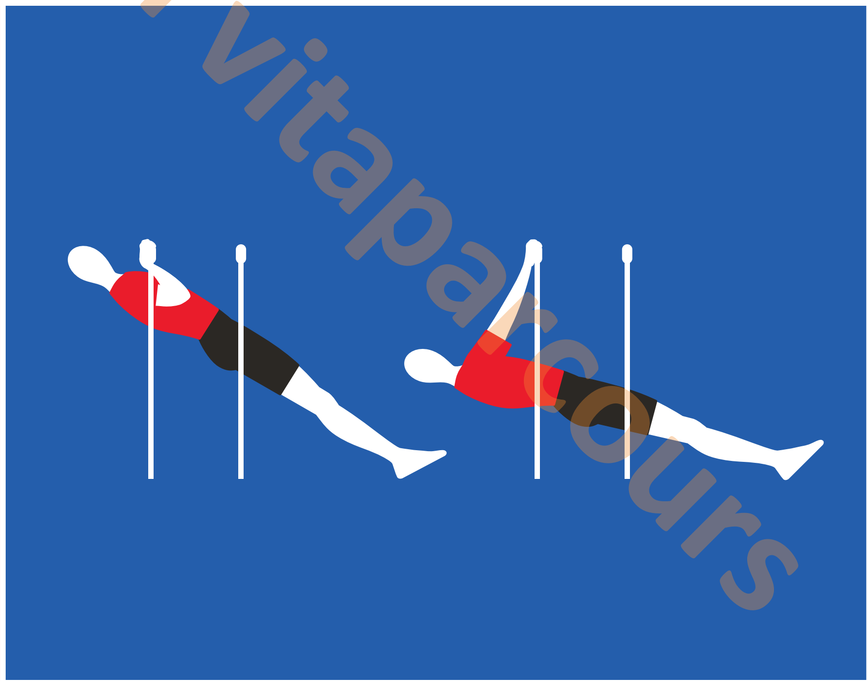
Mind. 2×



Kraft

Heben und Senken des Körpers am Holm

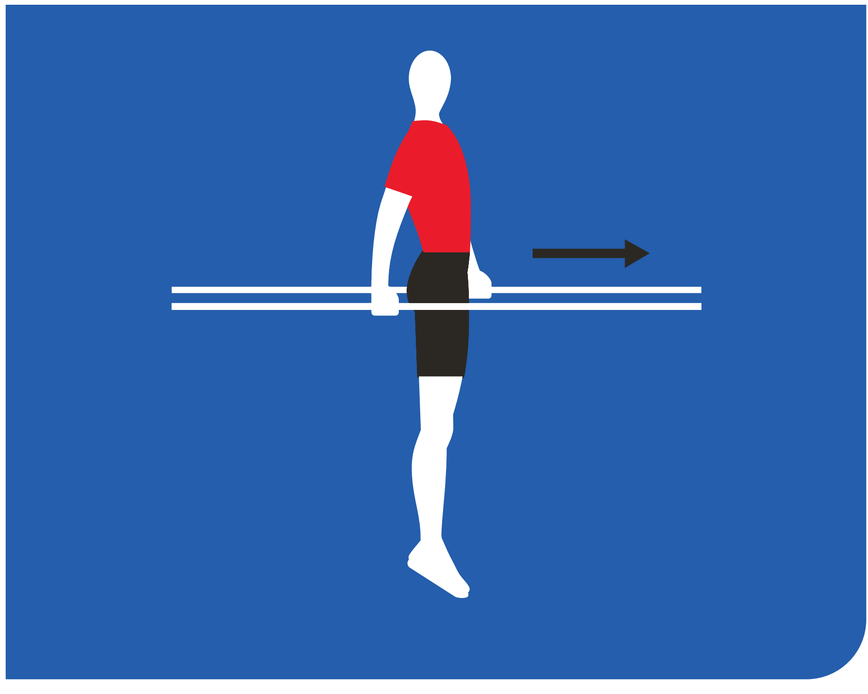
Mind. 5×



Kraft

Gehen im Stütz

Mind. 1 Länge



© Zurich vitaparcours

8

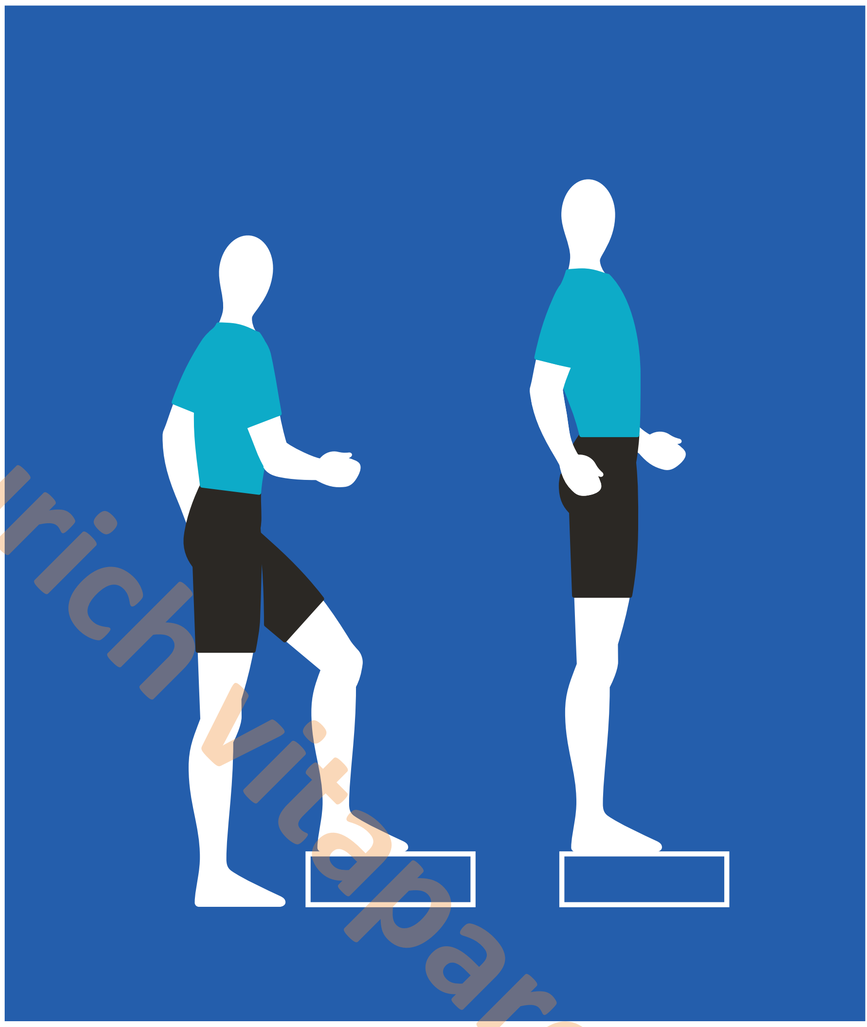
ZURICH®

vitaparcours

Ausdauer

Step:
schnelles Auf- und Absteigen

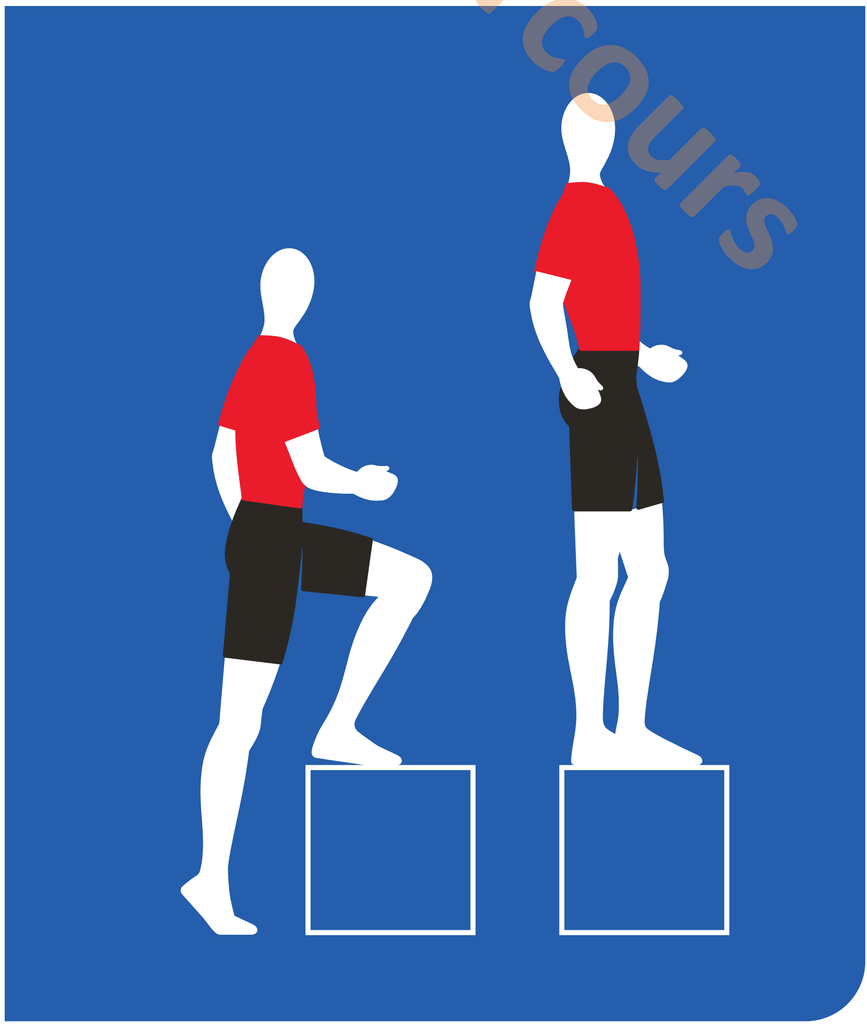
Mind. 1 Min.



Kraft

Aufsteigen, Körper strecken, absteigen. Bein wechseln

Je mind. 10×



© Zurich vitaparcours

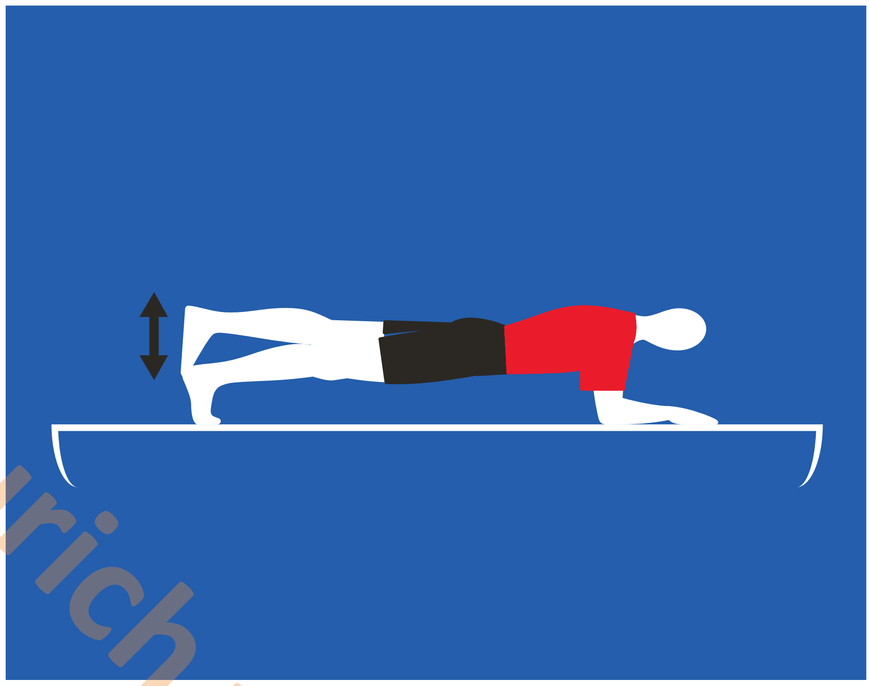
ZURICH®

vitaparcours

Kraft

Abwechselnd linken und rechten Fuss leicht heben

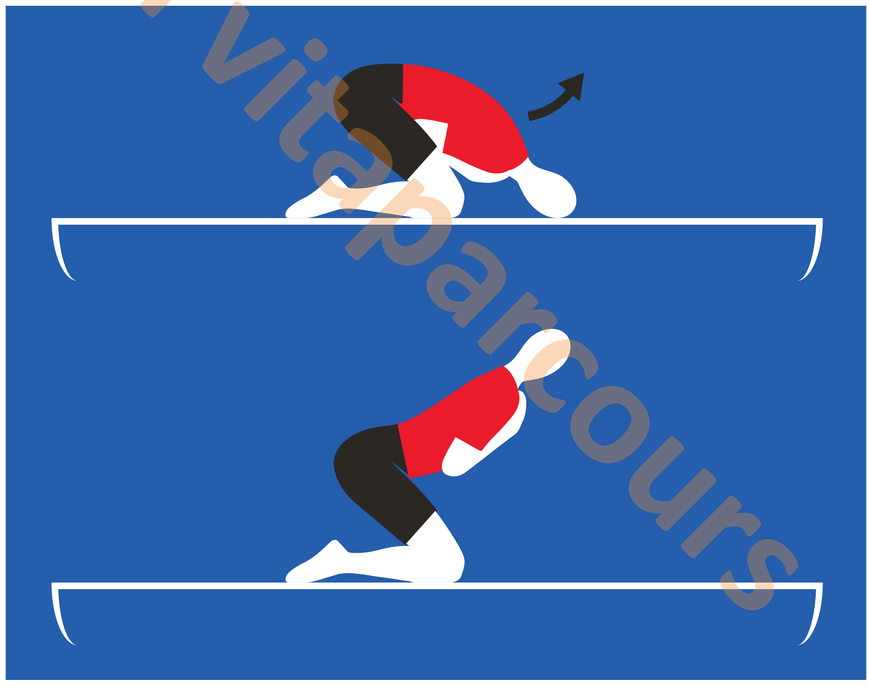
Je mind. 10×



Kraft

Oberkörper langsam heben und senken

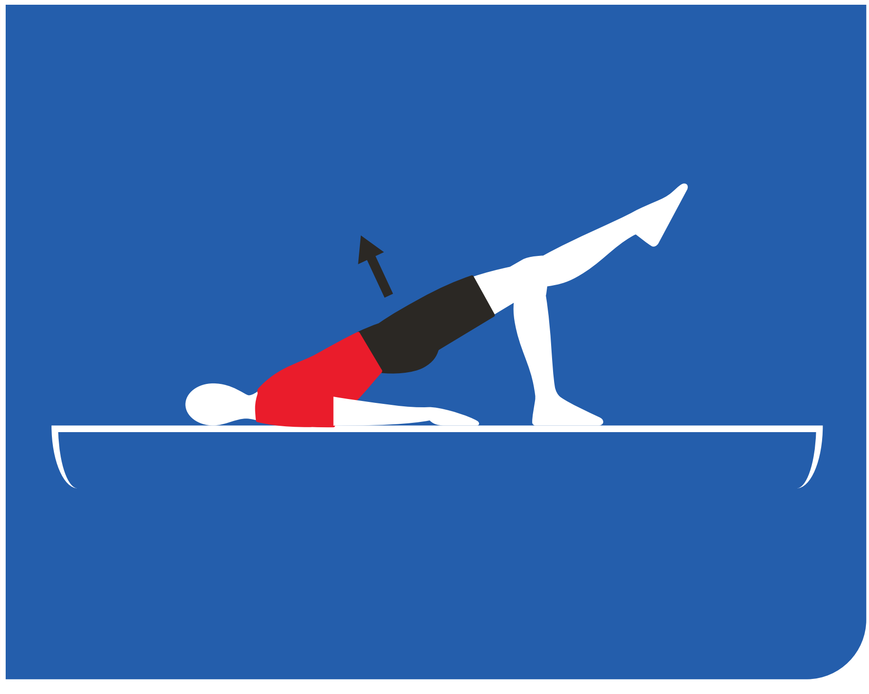
Mind. 10×



Kraft

Becken maximal heben (Bein abwechseln)

Je mind. 8×



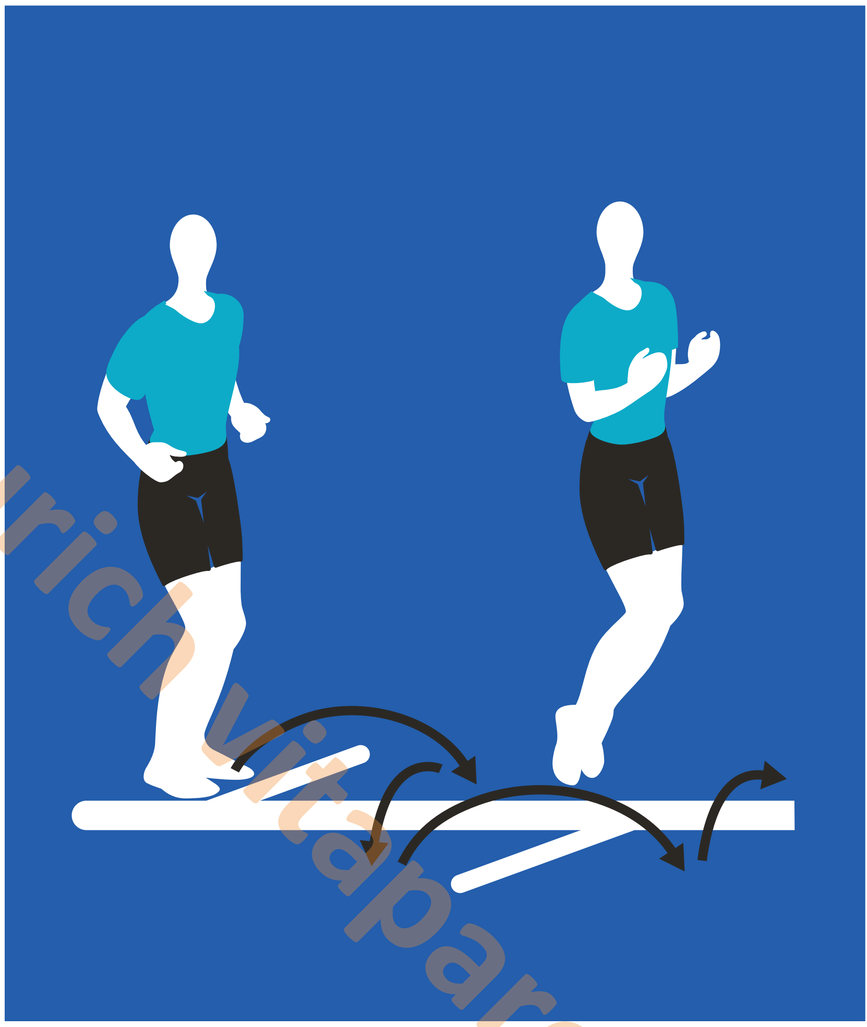
© Zurich vitaparcours

ZURICH®
vitaparcours

Ausdauer

Hüpfen mit geschlossenen Beinen

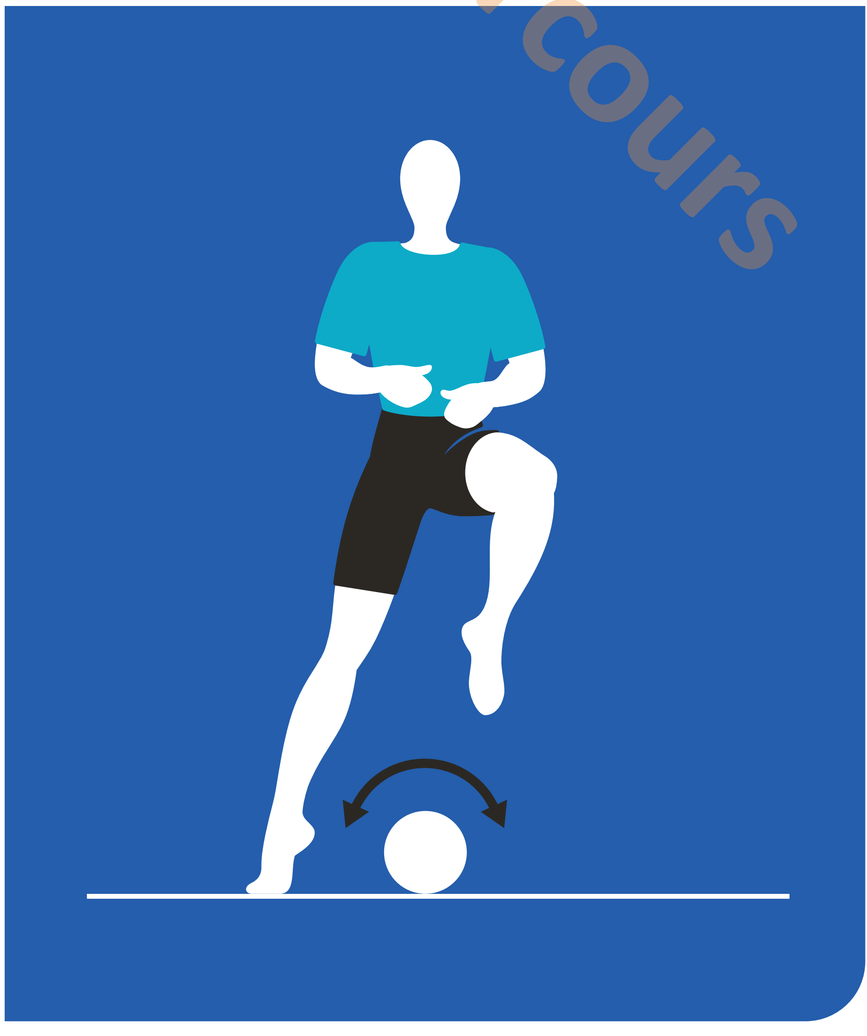
Mind. 3 Längen



Ausdauer

Hüpfen seitwärts an Ort und Stelle

Mind. 1 Min.



© Zurich vitaparcours

ZURICH

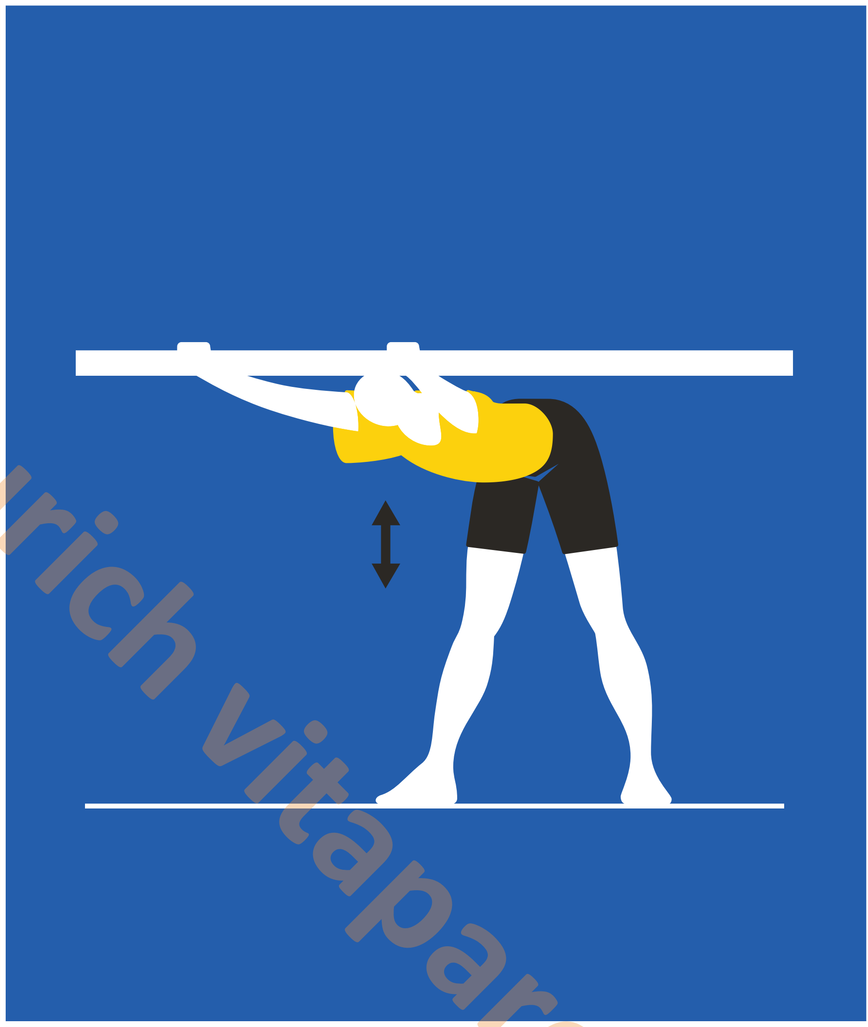
vitaparcours

Beweglichkeit

Schultern leicht nach unten drücken, 1 Sek. halten und wieder lösen

Kontrolliertes, aktives Einnehmen und Lösen der Dehnposition

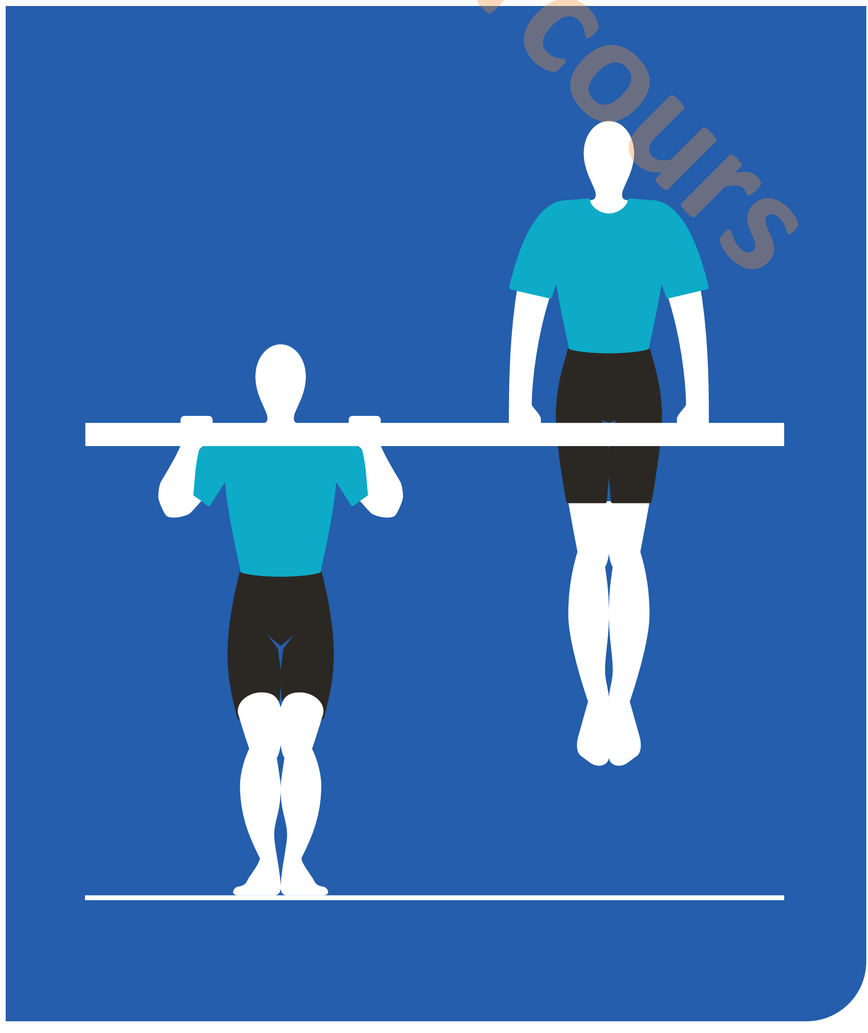
Mind. 10 x



Ausdauer

Springen in den Stütz

Mind. 10×



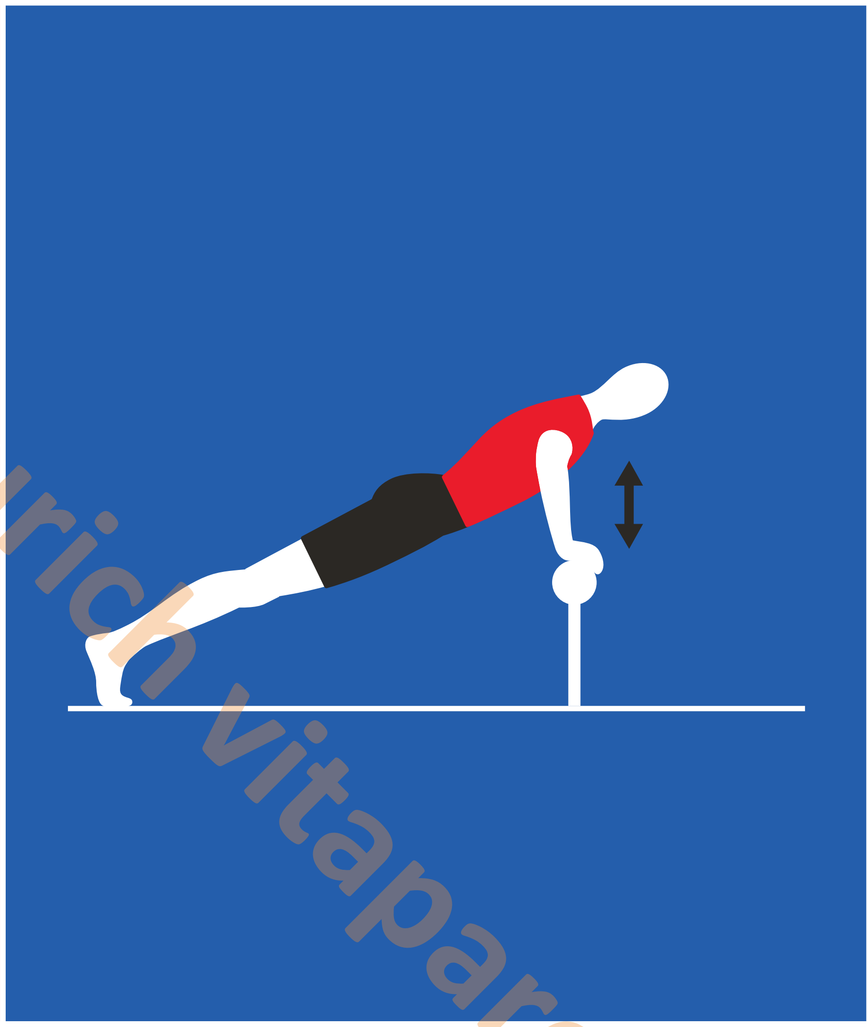
©Zurich vitaparcours

ZURICH®
vitaparcours

Kraft

Liegestütz (Auflagehöhe je nach Kraft wählen)

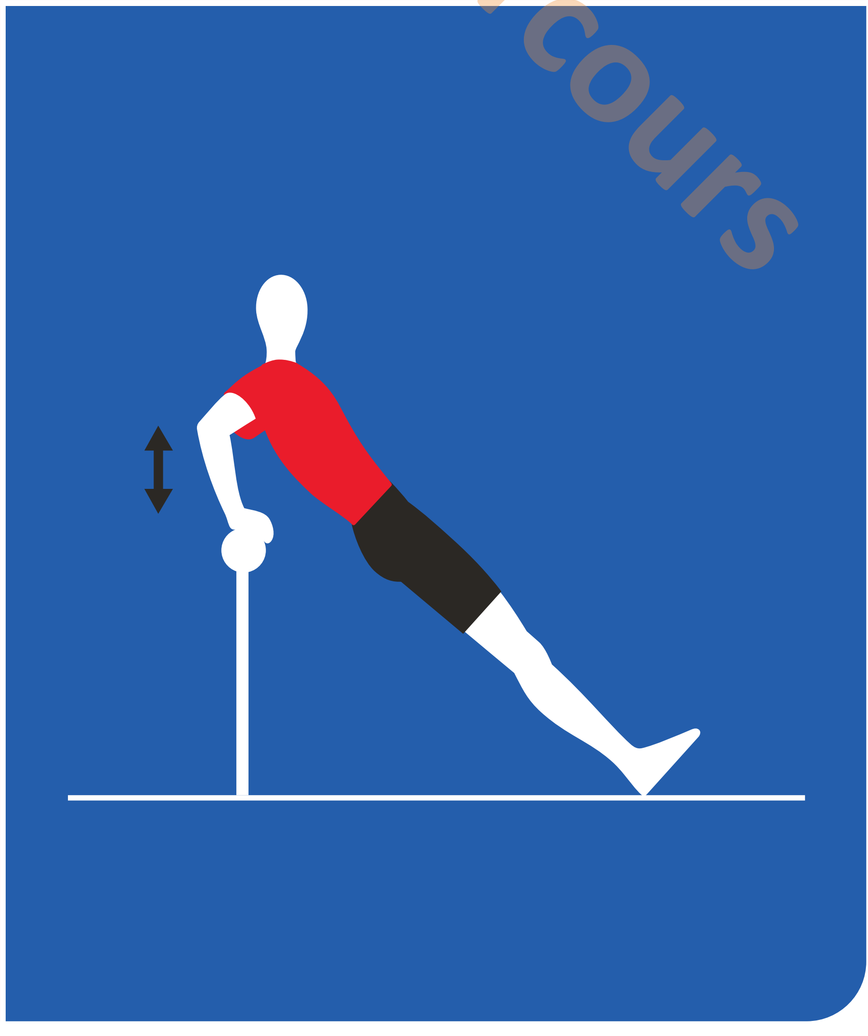
Mind. 5×



Kraft

Liegestütz rücklings (höchste Stufe wählen)

Mind. 5×



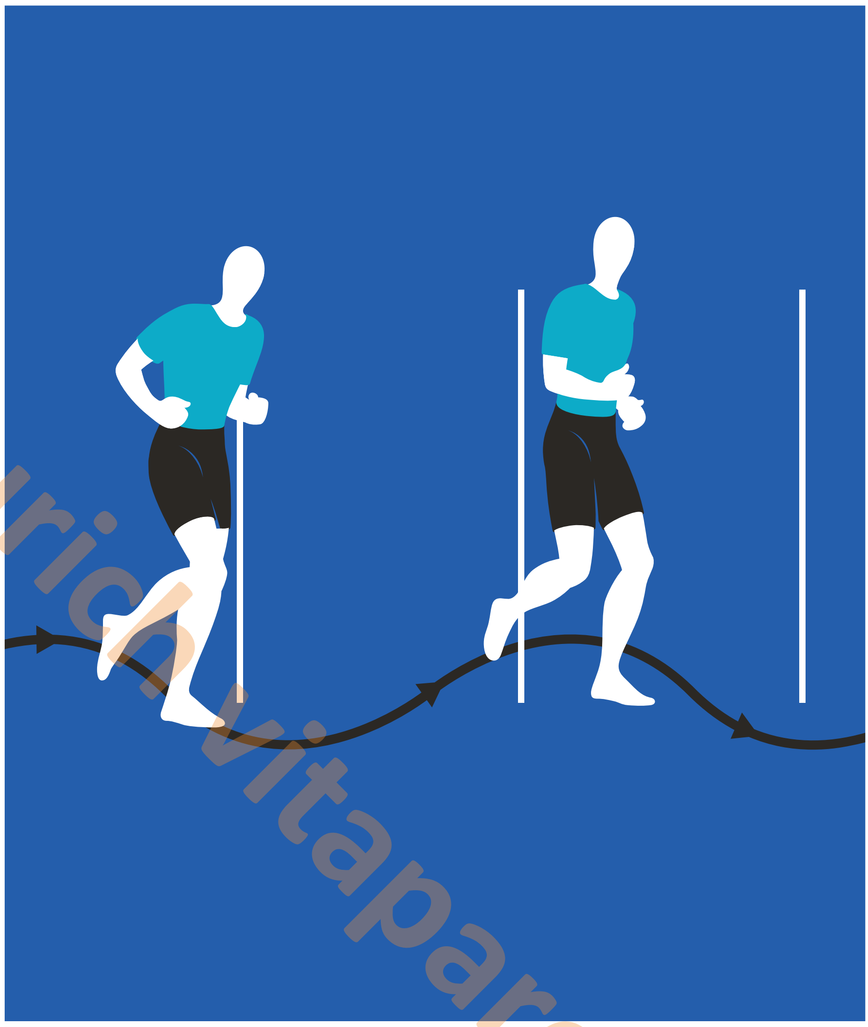
© Zurich vitaparcours

ZURICH®
vitaparcours

Ausdauer

Slalomlauf

Mind.
3 Durchgänge



Geschicklichkeit

Jede Stange umlaufen

Mind.
1 Durchgang

© Zurich Vitaparcours

ZURICH®
vitaparcours

Geschicklichkeit

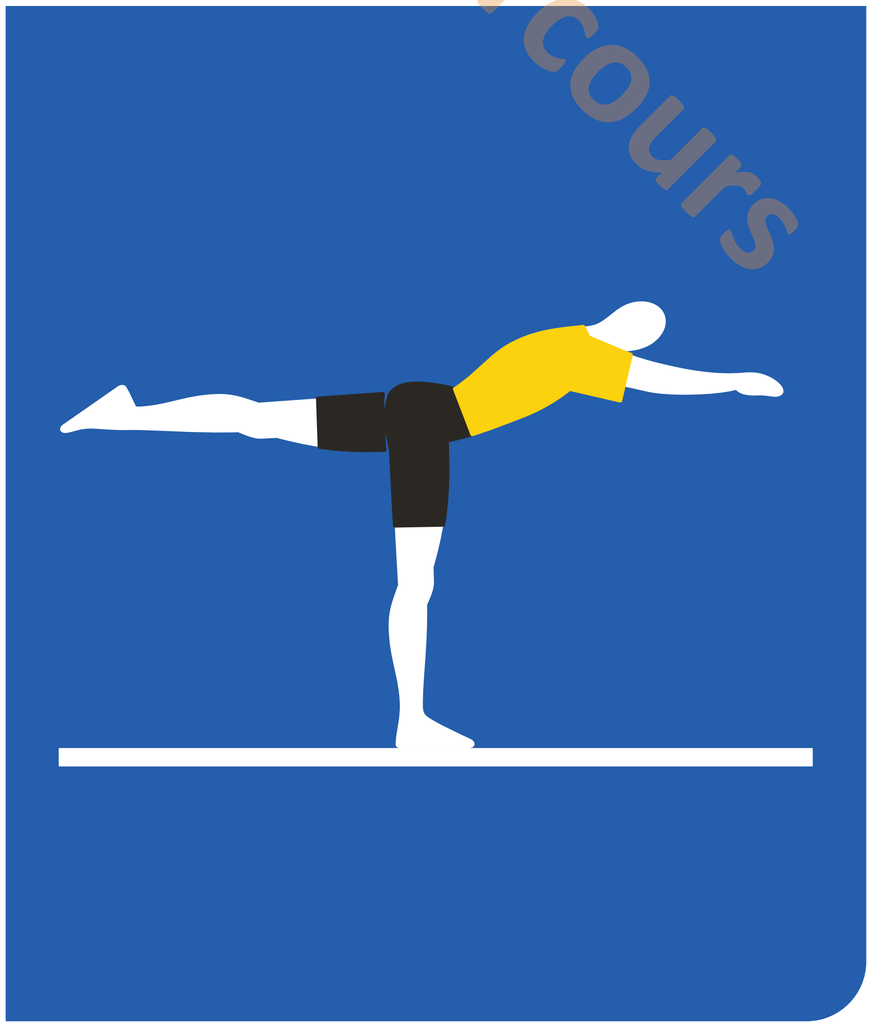
Balancieren vorwärts und rückwärts

Mind. 1 Durchgang

Geschicklichkeit

Standwaage, Gleichgewicht halten

Mind. 5 Sek. pro Bein



© Zurich vitaparcours

ZURICH
vitaparcours

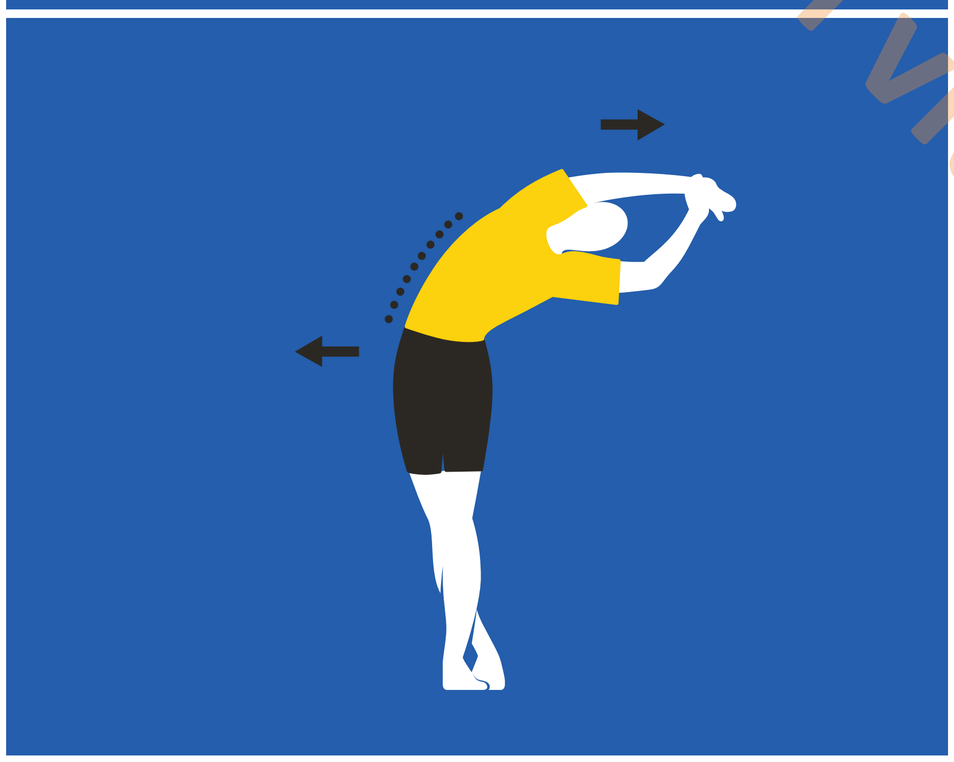
Beweglichkeit

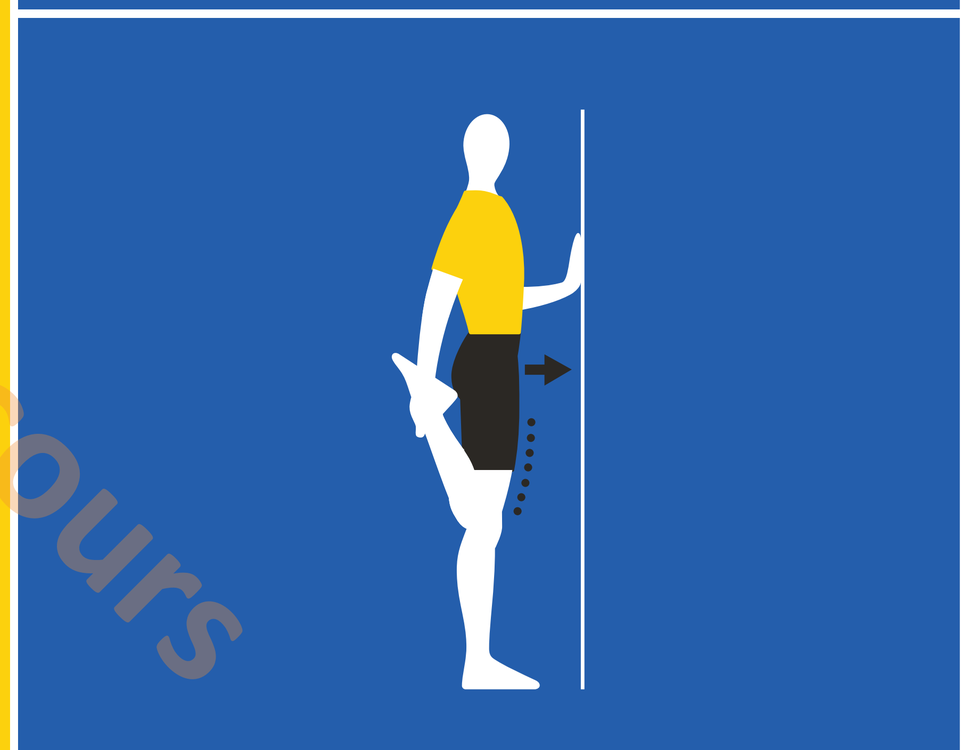
Nachdehnen:

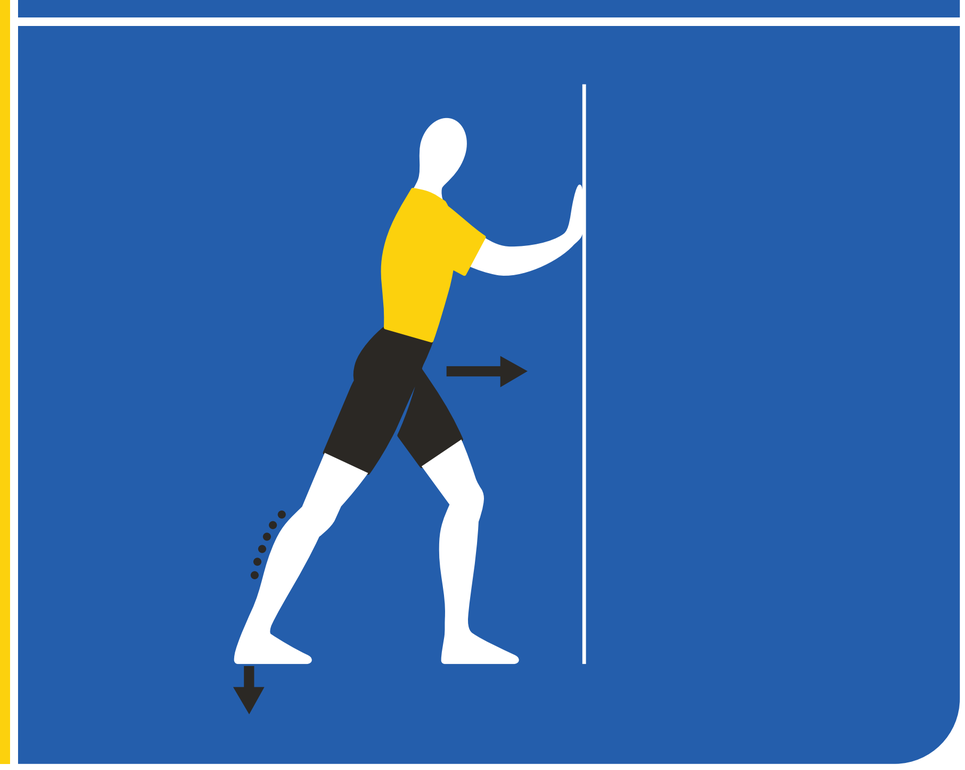
Dehnposition präzise einnehmen

Intensives Dehngefühl suchen und mind. 15 Sek. halten

Tief ein- und ausatmen







Zurich vitaparcours