



## WARUM EIN BEWEGUNGSPROGRAMM?

playfit® Geräte haben einen hohen Aufforderungscharakter: das attraktive Design regt zum Ausprobieren an, die einfache Handhabung und harmonische Bewegungen fordern zur regelmäßigen Wiederholung auf.

Jedes Gerät ist mit einer kurzen Übungsanleitung versehen. Die Nutzung der playfit® Geräte kann aber auch intuitiv erfolgen – jeder kann die Übungen und die Ausführung wählen, die ihm persönlich am meisten Spaß bringt und die für ihn persönlich die angenehmste Wirkung erzeugt. Ein Fehltraining ist durch die geringe Belastung während der Übungen (keine Gewichte) praktisch ausgeschlossen.

Dennoch wurden wir als Hersteller häufig von Übungsleitern und Trainingsgruppen angesprochen, ob es ein spezielles Trainingsprogramm für playfit® Geräte gibt. Diesem Wunsch sind wir mit dem nachfolgenden playfit® Bewegungsprogramm nachgekommen. Es kann von Übungsleitern als Vorlage verwendet werden oder auch von den „Trainees“ selbst als zusätzliches Hilfsmittel für ein Bewegungsprogramm benutzt werden. So ist durch den regelmäßigen Wechsel der Übungen innerhalb verschiedener Bewegungsabläufe die Mobilisierung vieler Muskelgruppen möglich, es wird auch eine Monotonie in den Übungen vermieden.

playfit® Geräte dienen verblüffend einfach und spielerisch der Stärkung von Kreislauf, Beweglichkeit, Koordination und der Lockerung von Muskeln. Die Massage von Akupunkturpunkten an Handflächen, Beinen und Rücken wirkt entspannend, schenkt Ruhe und Kraft.

## WARUM EIN BEWEGUNGSPARCOURS?

„Bewegung ist ein wesentlicher Faktor zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit – und zwar in allen Lebenslagen. Vor allem vor dem Hintergrund der zunehmenden Alterung der Bevölkerung gewinnt ein gesunder Lebensstil von klein auf immer mehr an Bedeutung. Wer möglichst lange aktiv und selbstständig lebt und am gesellschaftlichen Leben teilhaben kann, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch länger körperlich und seelisch gesund bleiben“, sagte der Hessische Sozialminister Stefan Grüttner bei der Eröffnung eines playfit® Bewegungsparcours in Hanau im Juni 2011.

„Wissenschaftliche Erkenntnisse weisen darauf hin, dass als Folge von sportlicher Aktivität eine Verminderung von Ängsten und Depression, eine erhöhte Stresstoleranz, eine Verbesserung der Grundstimmung und eine grundsätzlich höhere Zufriedenheit erreicht werden kann. Auch die soziale Dimension spielt bei diesem Prozess eine erhebliche Rolle. Der Bewegungsparcours bietet die Chance, sich bei Sport und Bewegung zu begegnen und der sozialen Isolation, Ausgrenzung und Stigmatisierung im Alter die rote Karte zu zeigen“, ergänzte Prof. Dr. Volker Beck, vom Fachbereich Gesellschaftswissenschaften und Soziale Arbeit der Hochschule Darmstadt.



Durch regelmäßiges Fördern (Training) von Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit können physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen gestärkt werden.

Einzelne playfit® Geräte sind je nach Lust und Laune beliebig nutzbar.

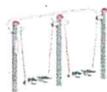
Wenn ein gezieltes Trainingsprogramm absolviert werden soll, empfiehlt das Institut für Gesundheits-, Ernährungs- und Sportwissenschaften der Universität Flensburg die Trainingsabfolge:

1. AUFWÄRMEN
2. KOORDINATION (GLEICHGEWICHT)
3. KRAFT
4. AUSDAUER (KREISLAUF)
5. DEHNEN (BEWEGLICHKEIT)
6. MASSAGE (LOCKERUNG DER MUSKELN)

Einzelne Geräte lassen sich je nach Fokus und Schwerpunkt des Trainings variieren:

## 1. AUFWÄRMEN

... als empfohlene Maßnahme zur Vorbeugung von Verletzungen



Beintrainer



Ganzkörpertrainer

## 2. KOORDINATION (GLEICHGEWICHT)

... zur Förderung motorischer Fähigkeiten im Alltag und zur Sturzprophylaxe



Beintrainer



Ganzkörpertrainer



Rückentrainer



Schultertrainer



Duplex Schultertrainer



Massage-Gerät für Hände, Arme, Beine



Beweglichkeitstrainer



Sprungkrafttrainer



## 3. KRAFT (VITALITÄTSSTEIGERUNG)

... zur Verbesserung der Körperspannung und somit für eine gute Körperhaltung, zur Verletzungsprophylaxe



Beintrainer



Ganzkörpertrainer



Rückentrainer



Duplex Rückentrainer



Rücken-Massage-Gerät



Massage-Gerät für Hände, Arme, Beine



Sprungkrafttrainer

## 4. AUSDAUER (KREISLAUFANREGUNG)

... mit präventiver Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System, zur Stärkung der körperlichen Leistungs- und Erholungsfähigkeit



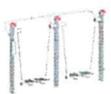
Beintrainer



Ganzkörpertrainer

## 5. DEHNEN (BEWEGLICHKEIT)

... zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur guten sicheren Bewegungsausführung im Alltag



Beintrainer



Rückentrainer



Duplex Rückentrainer



Schultertrainer



Duplex Schultertrainer



Beweglichkeitstrainer



Sprungkrafttrainer

## 6. MASSAGE (LOCKERUNG DER MUSKELN)

... zur Lockerung der Muskeln, zur nachhaltigen Entspannung und zum allgemeinen Wohlbefinden



Rückentrainer



Duplex Rückentrainer



Schultertrainer



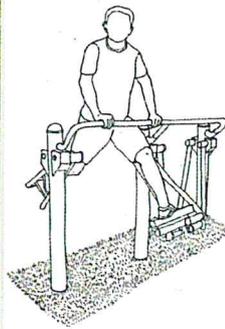
Duplex Schultertrainer



Rücken-Massage-Gerät



Massage-Gerät für Hände, Arme, Beine



## HINWEISE ZUR BENUTZUNG / BEWEGUNGSPROGRAMM

Halten Sie sich mit beiden Händen an der Querstange fest, und steigen Sie auf die Pedale. Die Ellenbogen sind zum Boden gerichtet, die Hände greifen parallel nach vorn. Stehen Sie aufrecht mit leicht gebeugten Knien.

Variante „Spazieren gehen“: Bewegen Sie die Pedale mit den Füßen gleichmäßig in entgegengesetzte Richtungen vor und zurück, als wenn Sie gehen wollen. Benutzen Sie immer beide Pedale im gleichmäßigen Tempo.

Variante „Mit einem Bein schaukeln“: Halten Sie ein Bein mit leicht gebeugtem Knie ruhig, während Sie mit dem anderen Bein entspannt und gleichmäßig vor- und zurückschaukeln. Wechseln Sie das Standbein.

Variante „Spazieren gehen in Balance“:

Bewegen Sie sich wie bei der Variante „Spazieren gehen“. Nur wenn Sie sich sehr sicher fühlen, lösen Sie die Hände vorsichtig nacheinander von der Querstange. Halten Sie die Balance. Falls Sie unsicher werden, ergreifen Sie sofort wieder die Querstange.

Dauer:  
Nach Belieben -  
bis Sie eine leichte  
Ermüdung spüren

Empfehlung:

Zum Aufwärmen  
10 Minuten

oder

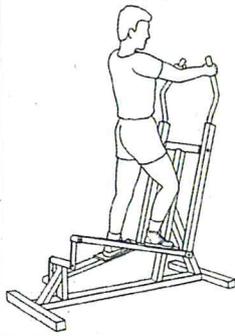
zur Steigerung der  
Ausdauer 20 Minuten

## HAUPTFUNKTIONEN

Kräftigt die Beinmuskulatur und fördert gleichzeitig die Beweglichkeit von unterem Rücken und vorderem Beckenbereich. Die rechts-links Koordination und der Gleichgewichtssinn werden in der Pendelbewegung mit trainiert. Zusätzlich wird die Ausdauer gesteigert.

**... nach alter chinesischer Tradition:**

Der Beintrainer bringt die rechte und linke Gehirnhälfte in Einklang. Im Schwung der Pendelbewegung von Beinen und Becken hebt und senkt sich das Körperzentrum (Unteres Dantien). Das beruhigt den Geist und hält gleichzeitig die Lebensenergie im Fluss. Die Hauptmeridiane von Magen und Milz an der Beininnenseite sowie die Meridiane von Niere und Blase an der Beinrückseite werden angeregt. Der Stoffwechsel wird aktiviert, die Entgiftung gefördert.



## HINWEISE ZUR BENUTZUNG / BEWEGUNGSPROGRAMM

Stellen Sie die Pedale so, dass ein Pedal unten steht. Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handgriffen fest, und steigen Sie zuerst auf das untere Pedal und danach auf das Obere. Die Ellenbogen zeigen nach unten.

Variante „Vorwärts bewegen“: Bewegen Sie mit den Händen die Griffstangen vor und zurück. Übertragen Sie diese Armbewegung durch eine langsame Gehbewegung auf die Beine. Halten Sie die Knie dabei leicht gebeugt. Durch den leichten Krafteinsatz in den Armen können Sie einen gleichmäßigen Bewegungsrhythmus zwischen Oberkörper und Beinen erzeugen. Bewegen Sie sich kontinuierlich vorwärts in gleichmäßigem Tempo, solange Sie die Belastung als angenehm empfinden.

Variante „Rückwärts bewegen“: Führen Sie die Bewegung rückwärts in gleichmäßigem Tempo durch.

Variante „mit einer Hand“: Zur Leistungssteigerung führen Sie die Übung wechselseitig mit nur einer Hand (alle 30 sec. Hand wechseln) an der Griffstange aus (für Fortgeschrittene).

**Dauer:**  
Nach Belieben -  
bis Sie eine leichte  
Ermüdung spüren

### Empfehlung:

Zum Aufwärmen  
10 Minuten

oder

zur Steigerung der  
Ausdauer 20 Minuten

## HAUPTFUNKTIONEN

Der ganze Körper wird gleichmäßig und ausgewogen beansprucht. Durch das Ziehen und Drücken der Arme werden die Muskeln im Arm-, Brust- und Schulterbereich gekräftigt. Die Beinbewegung stärkt alle Muskeln von den Füßen aufwärts bis in den unteren Rücken und den Beckenboden. Durch die rechts-links Bewegung wird die Koordination trainiert und die Ausdauer gesteigert.

### **... nach alter chinesischer Tradition:**

In der ausgewogenen Gegenbewegung von Armen und Beinen finden Yin und Yang ihren Ausgleich. Gleichmäßige Atmung unterstützt die Konzentration auf die Bewegung. Der Geist findet Entspannung, die Nerven beruhigen sich. Durch die Schulter-Arm Bewegungen werden die Meridiane von Herz-Kreislauf und 3-fach Erwärmer angeregt und damit Stoffwechsel und Immunsystem gestärkt.



## HINWEISE ZUR BENUTZUNG / BEWEGUNGSPROGRAMM

Vor Beginn der Übung die Sitz- bzw. Fußplatte jeweils so drehen, dass die Markierung (Pfeil) auf der Platte genau in Richtung des Standrohres zeigt.

Sitzübung „1. Durchgang“: 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 langsam und gleichmäßig aus der Hüfte heraus nach links und rechts. Bewegen Sie sich kontrolliert und ohne Schwung. Die Ellenbogen zeigen entspannt zum Boden. Kopf und Oberkörper bleiben während der Drehung aufrecht nach vorn zum Handgriff gerichtet. Genießen Sie die Dehnung und Lockerung im Rückenbereich.

Stehübung „1. Durchgang“: Halten Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest, und stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die drehbare Trittpläche. Beugen Sie Ihre Knie leicht, und drehen Sie langsam ohne Schwung gleichmäßig aus der Hüfte heraus die Trittpläche nach links und rechts. Achten Sie darauf, den Oberkörper dabei nicht mit zudrehen.

Sitzübung „2. Durchgang“: Mit zunehmender Beweglichkeit versuchen Sie, die Bewegungsamplitude (Bewegungsweite) zu vergrößern und die Bauchmuskulatur aktiv anzuspannen. Nach einer gewissen Übungszeit können Sie mit den Händen immer wieder andere Positionen am Handgriff einnehmen oder die Geschwindigkeit der Übungsdurchführung erhöhen. Versuchen Sie dabei, die Bauchmuskulatur durchgängig leicht angespannt zu halten.

Stehübung „2. Durchgang“: Gehen Sie beim Drehen leicht in die Knie, ähnlich der Bewegung beim Skifahren („Wedeln“).

Zusätzliche Stehübung „Balance halten“: Stellen Sie sich auf die Trittpläche, lösen Sie die Hände nacheinander vom Handgriff. Wenn Sie sich sicher fühlen, drehen Sie sich aus der Hüfte heraus nach links und rechts. Falls Sie unsicher werden, ergreifen Sie sofort wieder den Handgriff.

Dauer:  
Nach Belieben

### Empfehlung:

Führen Sie abwechselnd erst die Sitz- und dann die Stehübung mit einer Dauer von je 1-2 Minuten durch. Machen Sie zwei Durchgänge

Trainieren Sie abschließend 1-2 Minuten Ihr Gleichgewicht

## HAUPTFUNKTIONEN

Die Körperdrehung im Sitzen und Stehen fördert die Beweglichkeit im Wirbelsäulenbereich. Zudem lockert und dehnt diese Übung die Muskulatur von Rücken, Hüfte und Gesäß und kräftigt gleichzeitig die Bauchmuskulatur. Die Stehübung schult auch den Gleichgewichtssinn.

### **... nach alter chinesischer Tradition:**

Die sanften Körperrotationen mobilisieren die Wirbelsäule und lösen Blockaden. Durch die Drehbewegung des Rumpfes werden vor allem die Meridiane von Leber/Galle und Lunge gedehnt. Energieverteilung im Körper und Vitalfunktionen werden stimuliert. Die Massage der Lunge regt den Sauerstoffaustausch und damit gleichzeitig die Hirntätigkeit an.



## HINWEISE ZUR BENUTZUNG / BEWEGUNGSPROGRAMM

Stellen Sie sich mit leichtem Ausfallschritt und leicht gebeugten Knien vor die beiden Massagedrehscheiben. Spreizen Sie Ihre Finger ein wenig, und legen Sie jeweils eine Hand auf die rechte und eine auf die linke Scheibe. Die Ellenbogen sind nach unten gerichtet. Drehen Sie die Scheiben mit leichtem Druck in die gleiche oder in die entgegengesetzte Richtung. Lassen Sie dabei die Hände über die „Noppen“ gleiten, das erhöht den Massageeffekt.

Variante „Kreisbewegung in die gleiche Richtung“: Drehen Sie beide Scheiben in die gleiche Richtung, und lassen Sie Ihren Körper mitschwingen, wenn die Hand nach oben dreht. Wechseln Sie öfter mal die Bewegungsrichtung.

Variante „Kreisbewegung in die entgegengesetzte Richtung“: Drehen Sie beide Scheiben in die entgegengesetzte Richtung. Dabei wird eine Hand nach oben und die andere Hand nach unten geführt. Lassen Sie Ihren Körper mitschwingen, wenn die Hand nach oben dreht.

Variante „Kreisbewegung - Abstand variieren“: Vergrößern Sie Ihren Abstand zu den Massagedrehscheiben, indem Sie kleine Schritte nach hinten gehen. Führen Sie die Kreisbewegungen wie oben beschrieben durch. Spüren Sie die leichte Spannung im ganzen Körper.

Variante „Kreisbewegung - Kniebeuge“: Drehen Sie beide Scheiben im Kreis in die gleiche Richtung. Sinken Sie leicht in die Knie, wenn die Hände nach unten drehen, und strecken Sie Ihren Körper wieder, wenn die Hände nach oben drehen.

Variante „Kreisbewegung mit einem Arm“: Stellen Sie sich seitlich im rechten Winkel zu einer Massagedrehscheibe, und drehen Sie die Scheibe mit einer Hand im Kreis nach hinten. Wechseln Sie die Drehrichtung und Seite.

Dauer:  
Üben Sie  
solange wie es  
Ihnen gut tut  
und Spaß bringt

## HAUPTFUNKTIONEN

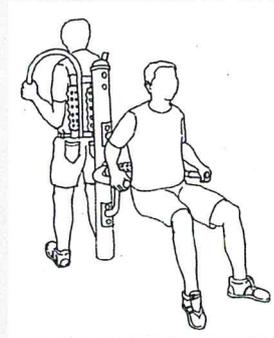
Durch die kreisende Bewegung wird vor allem die Beweglichkeit im Schultergürtel und die Feinmotorik von Armen und Händen trainiert. Durch den leichten Druck auf die Scheiben werden die Handflächen massiert. Die Drehbewegung in unterschiedliche Richtungen fördert die Koordination und regt die Produktion von Synovialflüssigkeit (Gelenkschmiere) in den Schultergelenken an.

### ... nach alter chinesischer Tradition:

Der Schultertrainer verbindet Akupressur und Bewegung. Die Noppen auf den Drehscheiben massieren sämtliche Akupunkturpunkte in den Handflächen. Die runden, kreisförmigen Bewegungen von Armen und Schultern regen vor allem Lungen- und Dickdarmmeridian, aber auch Herz-Kreislauf und 3-fach Erwärmer an. Vitalität und Stoffwechsel werden gesteigert, Blockaden lösen sich, die Atmung wird ruhiger und kann sich freier entfalten. In der fließenden Bewegung entspannen Geist und Seele.

# Rücken-Massage-Gerät

playfit®



## HINWEISE ZUR BENUTZUNG / BEWEGUNGSPROGRAMM

**Waagerechte Massagerolle:** Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen die Massagerolle, und stützen Sie sich auf den Handgriffen ab. Bewegen Sie den Rücken durch leichte Kniebeugen auf und ab, sodass Sie die Massagerolle im Gesäß- und Rückenbereich spüren. Genießen Sie die Massage im unteren Rückenbereich. Möchten Sie die Beinmuskulatur stärken, versuchen Sie 10-20 leichte Kniebeugen zu schaffen.

**Senkrechte Massagerollen:** Stellen Sie sich mit dem Rücken gegen die Massagerollen. Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handgriffen fest oder führen die Arme durch die Handgriffstangen. Entspannen Sie Ihre Schultern, indem Sie in einen kleinen Ausfallschritt gehen und dabei die Knie leicht beugen. Für Fortgeschrittene: Verschränken Sie die Arme vor dem Körper, damit sich die Schulterblätter öffnen, und lehnen Sie sich gegen die Massagerollen. Bewegen Sie den Rücken nach links und rechts. Verlagern Sie dabei das Körpergewicht nach links und rechts, bis Sie die Massagerollen auch am Armsatz spüren. Üben Sie mit Ihrem Körper nur so viel Druck auf die Massagerollen aus, wie es Ihnen angenehm ist.

Dauer:  
Nach Belieben

### Empfehlung:

Führen Sie die Übungen abwechselnd erst an der waagerechten Massagerolle (10-20 Kniebeugen) und dann an den senkrechten Massagerollen (10-20 Bewegungen zu jeder Seite) durch. Machen Sie zwei Durchgänge

## HAUPTFUNKTIONEN

Die Rückenmassage sorgt für eine bessere Durchblutung und Lockerung der Rückenmuskulatur und Hüfte. Die senkrechten Rollen massieren dabei vor allem den oberen Schulterbereich und je nach seitlicher Verschiebung des Körpers sogar den Oberarmsatz. Bei der fortgeschrittenen Variante werden die Arme vor dem Körper verschrenkt und Muskelgruppen speziell im Bereich zwischen den Schulterblättern massiert. Die tiefer gelegene, waagerechte Rolle massiert den unteren Rücken. Zusätzlich wird die Beinmuskulatur gekräftigt.

### **... nach alter chinesischer Tradition:**

Die wohltuende Massage stimuliert die Nervenbahnen entlang der Wirbelsäule. Die Hauptmeridiane sowie das Gouverneurgefäß auf der Körperrückseite werden durch die Massage angeregt, der Qi Speicher aufgefüllt. Neue Energien werden freigesetzt und harmonisch verteilt.