



„Historische Kastanienallee“

BLEIB-GESUND-PFAD als Training oder Spaziergang

Diezer Hain 2,4 km Länge Rundparcours



Fitnessstraining an der frischen Luft

Für ein lockeres Training oder als entspannter Spaziergang.

Der Parcours mit seinen zehn Stationen und einer flotten Runde durch den Hain bringt Sie in Schwung und tut Ihrem Körper Gutes! Dehn- und Kräftigungsübungen, die aufeinander aufgebaut sind, sorgen für ein effektives und trotzdem den Körper schonendes Übungsprogramm.

Wiederholen am nächsten Tag erlaubt!

Tipp: Sie können den Bleib-gesund-Pfad auch einfach abspazieren.

Wichtig: richtig dehnen

- Nicht Federn und Wippen
- Nur leichtes Ziehen darf spürbar sein, kein Schmerz
- 10 – 15 Sekunden halten, dann lockern
- 1 – 2 mal pro Seite halten
- Atem fließen lassen



Stationen

Station 1:

Dehnübungen Beinmuskulatur

Dehnung Wadenmuskulatur:

Stellen Sie sich in einem leichten Ausfallschritt auf und spannen die Po- und Bauchmuskulatur an. Lassen Sie dabei die Fersen am Boden!

10 – 15 Sekunden halten,

1 – 2 pro Seite ausführen

Dehnung Oberschenkelvorderseite:

Stellen Sie sich an die Stange, halten sich mit einer Hand fest und ziehen mit der anderen den Fuß derselben Körperhälfte an das Gesäß! Spannen Sie Po und Bauchmuskulatur an! Vermeiden Sie ein Hohlkreuz!

10 – 15 Sekunden halten,

1 – 2 pro Seite ausführen

Dehnung Oberschenkelrückseite:

Setzen Sie einen Fuß auf das Podest und neigen dann den Oberkörper mit einem geraden Rücken leicht nach vorne!

10 – 15 Sekunden halten,

1 – 2 pro Seite ausführen

Dehnung Hüftbeugemuskulatur:

Stellen Sie sich in einem tiefen Ausfallschritt auf und drücken das Gesäß nach vorne! Halten Sie dabei den Rücken gerade und stützen sich mit beiden Händen auf dem Knie ab!

10 – 15 Sekunden halten,

1 – 2 pro Seite ausführen

Station 2:

Dehnübungen Rücken, Schulter, Nacken

Dehnung untere Rückenmuskulatur:

Setzen Sie sich auf das Podest und lassen den Oberkörper weit nach vorne fallen, berühren mit den Händen den Boden! Runden Sie den unteren Rücken!

10 – 15 Sekunden halten,

dann langsam aufrichten!

Dehnung Schultermuskulatur:

Im Stehen halten Sie einen Unterarm auf Schulterhöhe und ziehen am Ellenbogen.

Dehnung seitl. Nackenmuskulatur:

Mit einer Hand ziehen Sie den Kopf vorsichtig auf eine Seite. Lassen Sie die Schultern tief und ziehen Sie nicht ruckartig am Kopf!

10 – 15 Sekunden halten,

1 – 2 pro Seite ausführen

Station 3:

Kräftigung Beinmuskulatur

Je nach Lust und Laune kann man diese lange Treppe gehend oder laufend überwinden. Wichtig sind ein gleichmäßiges Tempo und eine kontrollierte Atmung.

Station 4:

Aktivierung Schultergürtel, Entspannung Wirbelsäule

Suchen Sie sich eine Stange, an der sie so hängen können, dass Ihre Fußspitzen leicht den Boden berühren! Hängen Sie entspannt und lassen Ihren Atem frei fließen!



Station 5:
**Kräftigung Schultergürtel
und obere Rumpfmuskulatur**

Legen Sie sich an einer Stelle unter die Stange, an der Sie nicht ganz mit den Ellenbogen auf den Boden kommen! Spannen Sie Po und Bauch an, bleiben gestreckt und ziehen sich an der Stange hoch! Kontrollieren Sie die Atmung!

2 – 3 Mal,

6 – 15 Wiederholungen

Station 6:
**Ganzkörperkräftigung speziell
Körperrückseite**

Gehen Sie in eine Rückenlage, bei der Ihr Oberkörper auf den Unterarmen ruht! Spannen Sie dann die Gesäßmuskulatur kräftig an, vermeiden ein Hohlkreuz und lassen den Atem ruhig fließen!

10 Sekunden Position halten,

4 – 8 Wiederholungen

**Achtung! Die Übung ist nicht
geeignet bei hohem Blutdruck.**

Station 7:
**Kräftigung schräge
Bauchmuskulatur**

Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln die Beine an! Spannen Sie die Bauchmuskulatur kraftvoll an. Heben Sie den Oberkörper, führen Sie den rechten Ellenbogen in Richtung linkes Knie, dann die Übung gegengleich auf der anderen Seite! Keine ruckartigen Bewegungen!

2 – 3 Mal,

6 – 12 Wiederholungen pro Seite

Station 8:
**Kräftigung obere
Rückenmuskulatur**

Legen Sie sich auf den Bauch, heben den Oberkörper nur etwas mit Armen, die im rechten Winkel gehalten werden! Wichtig ist dabei, die Gesäßmuskulatur anzuspannen. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen!

Kurz 2 – 3 Mal halten,

4 – 8 Wiederholungen

Station 9:
**Kräftigung der Gesäßmuskulatur
und der Oberschenkelrückseite**

Gehen Sie in den Kniestand, legen den Oberkörper auf die Unterarme und die Stirn auf den Boden! Winkeln Sie ein Bein nach oben ab und spannen Po und Bauch stark an. Bewegen Sie dann den in der Luft hängenden Oberschenkel leicht hoch und runter! Wichtig ist dabei, dass kein Hohlkreuz entsteht.

2 – 3 Mal,

15 – 25 Wiederholungen pro Seite

Station 10:
Dehnübungen des ganzen Körpers

Zum Ausklang sollten Sie die Dehnübungen der ersten beiden Stationen hier noch einmal durchführen.

Gehen Sie in aller Ruhe zu Ihrem Fahrzeug und nehmen Sie in Ihrer Vorstellung die Lockerheit, die gute Luft und die Ruhe von hier mit!

Und kommen Sie wieder!



Praktisches

Lage

2,4 km Rundparcours im
Diezer Hain

Ausgangspunkt / Ziel:

Christiansweg, markierte Parkplätze
im Christiansweg am Hain

Anfahrt:

Von der Stadtmitte Buslinie 541,
Stadtverkehr Diez

Tourplanung

Rundparcours von 2,4 km Länge
für ein lockeres Training oder als ent-
spannter Spaziergang

Es gibt ausreichende markierte Park-
plätze in der Nähe des Starts.

Getränke nicht vergessen!

*Tipp: Binden Sie sich eine zusätzliche
leichte Jacke um die Hüften, die Sie an
manchen Stationen als Unterlage nut-
zen können, wenn Übungen im Liegen
zu absolvieren sind. Der Waldboden
und die Podeste sind nicht sauber!*

Markierung

Schwarzer Pfeil

Einkehrmöglichkeiten

Im Hain