

BEWEGUNGSPARKS IN INGOLSTADT



Fotos: Nowak · fotolia · djd

INGOLSTADT IN BEWEGUNG

www.nowakwerbeagentur.de



Stadt Ingolstadt
Gartenamt



INGOLSTADT IN BEWEGUNG



Stadt Ingolstadt
Gartenamt

© 2016 · Stadt Ingolstadt · Gartenamt
Auf der Höhe 54 · 85051 Ingolstadt
Tel. 0841 305-1931 · Fax 0841 305-1933
gartenamt@ingolstadt.de · www.ingolstadt.de

**Spiel, Bewegung und
Kommunikation verbunden
mit Naturgenuss.**

Fitness im öffentlichen Raum

www.ingolstadt.de

WAS SIND BEWEGUNGSPARKS?

Die neuen Ingolstädter Bewegungsparks sind eine moderne Umsetzung der früheren „Trimm-Dich-Pfade“. Sie bieten Bewegung im Freien und in der Natur, allerdings nicht in abgelegenen Wäldchen, sondern in gut erreichbaren innerstädtischen Grünflächen und Parks.

Die Geräte ermöglichen Spaß, Spiel und Sport für Kinder, Frauen und Männer jeder Altersgruppe. Je nach Fitnessgrad können die Übungen variiert beziehungsweise mehrfach hintereinander wiederholt werden, um den Übungseffekt zu steigern. Die Parcours können alleine oder in Gruppen, zum Beispiel von Schulen, Sportvereinen oder auch Walkingtreffs, genutzt werden.

Damit können die Bewegungsparks unter anderem die Attraktivität unserer Grünanlagen steigern, indem sie generationenübergreifende Kommunikation und Gesundheitsvorsorge anbieten, die jederzeit von allen Bürgerinnen und Bürgern unserer Stadt kostenfrei genutzt werden können.



WAS KANN UND SOLL TRAINIERT WERDEN?

Die Geräte der Bewegungsparks sind so konzipiert, dass ein ganzheitliches Körpertraining möglich ist. Dazu gehört zunächst die Stärkung der wichtigsten Muskelpartien (von Bauch und Brust, Rücken und Gesäß, Armen, Schultern und Beinen). Dieses Krafttraining ist nicht nur für aktive Sportler wichtig, sondern für uns alle, da jede Alltagstätigkeit mit einer Beanspruchung unserer Muskulatur verbunden ist.



Andere Geräte fördern gezielt das Herz- und Kreislaufsystem und die Kondition, wie beispielsweise Trimmräder, Walker oder Stepper. Alternativ können Laufstrecken in den Parks benutzt werden.

Ein weiteres wichtiges Trainingsziel der Bewegungsparks ist die Mobilisierung, also der Erhalt und die Förderung der Beweglichkeit. Vorrangig wird die Beweglichkeit der Gelenke von Schultern, Ellenbogen und Händen trainiert.

Auf Balancestrecken kann in idealer Weise der Gleichgewichtssinn und die Geschicklichkeit geübt werden. Schließlich bieten unterschiedliche Geräte eine gezielte Verbesserung der Hand-Augen-Koordination an.

GANZ ALLGEMEIN GILT:
Je regelmäßiger der Bewegungspark genutzt wird, umso höher ist der Trainingserfolg.

WELCHE IDEE STECKT DAHINTER?

Die Bewegungsparks in Ingolstadt befinden sich in gut erreichbaren Parks und Grünzügen unseres Stadtgebietes. Damit können viele Bürgerinnen und Bürger „ihren“ Fitnessparcours bequem zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem Bus erreichen.



Verwendet werden nur Geräte mit ausgewiesener Eignung für den öffentlichen Raum von zertifizierten und qualifizierten Herstellern.

Ziel ist es, unsere Bewegungsparks für verschiedene Alters- und Leistungsgruppen attraktiv zu präsentieren. Dementsprechend wurden Geräte ausgewählt, an denen ein individuelles Training je nach Lust und Können möglich ist.

Stationsschilder an den einzelnen Modulen erklären, wie die Geräte allgemein zu nutzen sind bzw. wie die Übungen variiert werden können.

Selbstverständlich wird auf ein ausgewogenes Angebot für das Training von Muskelkraft, Kondition, Koordination und Geschicklichkeit Wert gelegt. Idealerweise wird das Training durch eine Walking- oder Joggingrunde bzw. die Anfahrt mit dem Fahrrad ergänzt.

Die Grundidee des Gartenamtes ist es, Spiel, Bewegung und Kommunikation mit Naturgenuss zu verbinden und ein Angebot für Fitness im öffentlichen Raum in Ingolstadt zu bieten: für aktive Sportler, Spaziergänger, Schulklassen, Seniorengruppen, Familien und Touristen.

WIE NUTZT MAN BEWEGUNGSPARKS?

So kann eine effektive und sinnvolle Trainingsabfolge aussehen:

Beginnen Sie das Training mit der Erwärmung der Muskulatur durch leichtes Joggen oder Radfahren.

Training an den einzelnen Stationen je nach Leistungsfähigkeit. Ein mehrmaliger Durchlauf der gesamten Stationen oder eine Wiederholung der Übungen an den einzelnen Modulen intensiviert das Training und die Stärkung von Kraft, Herz- und Kreislauf und Koordination.

Ausdauertraining durch leichtes Joggen im Umfeld der Parcours optimiert zusätzlich das Trainingsergebnis.

Schließen Sie Ihr Training mit einem Dehnen der wichtigsten Muskelgruppen und Körperpartien ab.

Es ist sehr wichtig, dass Sie die Geräte im Parcours eigenverantwortlich und entsprechend Ihrer individuellen Leistungsfähigkeit nutzen. Überschätzen Sie sich nicht und achten Sie unbedingt darauf, nur schmerzfrei zu trainieren.

Nach einer längeren Sport-Abstinenz ist zudem eine medizinische Untersuchung empfehlenswert.

