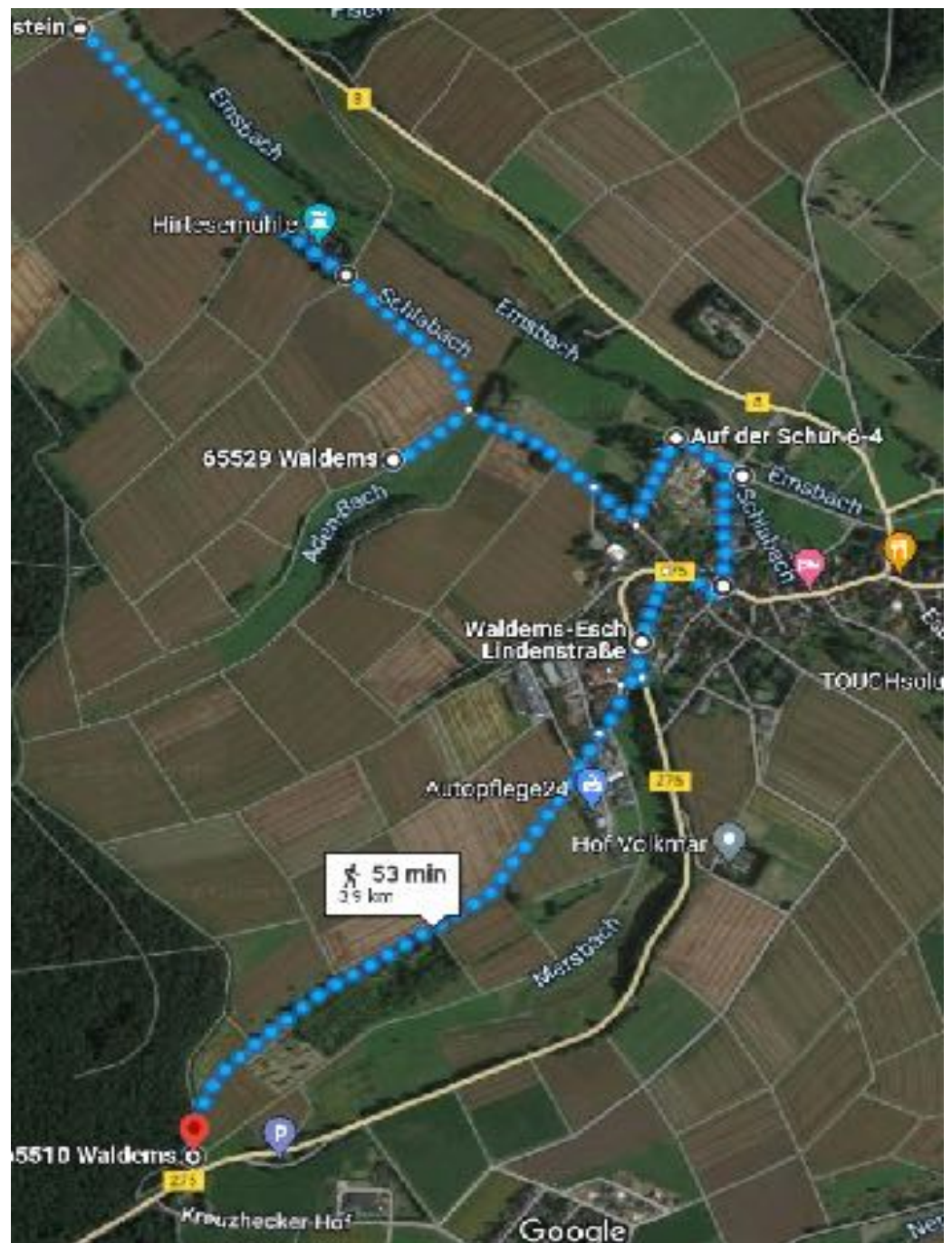


**Streckenverlauf Erlebnisweg Waldems
OT Esch:**

Fitness Parkour



von Hirtese-Mühle

Erlebnisweg Waldems OT Esch mit Stationen des Fitness-Parkours S1 – S5

S1

S2

S3

S4

53 min
3,9 km

S5

nach Bermbach

Station 1:

Bank oberhalb des Weges Hirtesemühle-Esch; sehr schöne Aussicht auf Esch und den Goldenen Grund

Übung Atempause: Arme ausbreiten, Oberkörper aufrichten dabei tief einatmen; Arme vor dem Körper überkreuzen, Hände an die Schulterblätter legen, Rücken rund machen, dabei tief ausatmen. Übung nach Belieben wiederholen.

Dehnübung Hüftbeuger: Im aufrechten Stand ein Bein anheben und mit der Hand um das Fußgelenk fassen dann das Knie soweit wie möglich nach hinten schieben, 10 Sek. halten. Anschließend gleiche Übung mit der anderen Seite.

Station 2:

Bank am Weg Hirtesemühle - Esch

Übung Pomuskulatur: auf der Sitzfläche mit gestreckten Armen aufstützen linkes Bein heben und 10 Sek. halten, dann gleiches mit rechten Bein, 5x wiederholen

Station 3:

Bank am Radcrossplatz (Auf der Schur)

Übung: Waschbrettbauch: seitlich oder von vorne auf die Bank setzen, Oberkörper leicht nach hinten lehnen und nacheinander beide Beine heben. Spannung im Bauch halten und Füße absenken ohne den Boden zu berühren. Optional die Füße weiter ausstrecken, um die Übung zu erschweren.



Station 4:

Sitzgruppe In der Bäsch / Schlabach Beach

Übungen:



Kräftigung Hüftmuskulatur: seitliches Beinheben (links & rechts) mind. 10x

Training Bauchmuskulatur: im freien Sitz Knie an den Bauch ziehen und wieder strecken, mehrmals wiederholen

Kräftigung der Rückenmuskulatur: aus dem Sitz Hände flach auf den Boden, dann Arme und Oberkörper gestreckt nach vorne heben, 10 Sekunden halten- zurück auf den Boden; 5x wiederholen

Mobilisation der Wirbelsäule: Knie zusammen, rechte Hand an die Außenseite des linken Knies legen, im aufrechten Sitz den Oberkörper mit gestreckten linken Arm nach links drehen 3x wiederholen, dann Seitenwechsel

Kräftigung Rumpfmuskulatur & Dehnung der rückseitigen Beinmuskulatur: Einen Schritt von der Sitzbank entfernt die Unterarme auf die Sitzfläche abstützen, beide Knie langsam zum Boden absenken aber den Boden nicht berühren, 10 Sek. Halten, dann Beine strecken, Po soweit es geht nach hinten schieben

Geplant/Optional:

- Wassertretanlage nach Kneipp
- Barfußpfad

Station 5:

Oberster Punkt am „Escher Kopf“ (optional weitere Bank)

Übungen:

Dehnen der Wadenmuskulatur: Großer Ausfallschritt, Gewicht auf das vordere Bein, das hintere Bein strecken, die Ferse zum Boden drücken, danach Wechsel des Beines

Training Balance:

„Baum-Pose“: Stehen auf einem Bein, Arme nach oben, Gleichgewicht halten so lange es geht



„Stand-Waage“: Arme ausbreiten, linkes Bein anheben und nach hinten strecken, den Oberkörper waagrecht nach vorne beugen; anschließend gleiche Übung mit dem rechten Bein

