



Commune de Boulaide

GESUNDHEITS- UND BEWEGUNGSRUNDGÄNGE
in Bauschleiden, Baschleiden und Surré

Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben ...



Outdoor Fitness
Weitzesweg 16A
D-1118 Bad Vilbel
E-Mail: info@saysu.de
www.saysu.de

INFOS

Gemeinde Bauschleiden
3, rue de la Mairie
L-9640 Boulaide
Tél.: (+352) 99 30 12

GESUNDHEITS- UND BEWEGUNGSRUNDGÄNGE

Sanitas Mobil Via

In Bauschleiden, Baschleiden und Surré

Samovia 1 - Baschleiden 7 km

Samovia 2 - Bauschleiden 6 km

Samovia 3 - Surré 8 km (10 km)

Die Rundgänge sind untereinander verknüpft, das heißt sie können individuell oder kombiniert benutzt werden. Zu Fuß, mit dem Mountainbike oder zu Pferd.

Auf jedem Rundgang stehen 3 bis 4 unterschiedliche Bewegungsgeräte der Firma SAYSU aus Bad Vilbel.

Die Benutzung der Geräte ist auf eigene Verantwortung und gegebenenfalls nach Absprache mit einem Arzt.

AB OKTOBER 2012!

Falls die Anfahrt mit Elektroauto oder Elektrofahrrad erfolgt, benutzen Sie unsere Ladestation auf dem Parkplatz neben der Raiffeisen in Bauschleiden.

WETTBEWERB

Beteiligen Sie sich an unserem Wettbewerb!

Benutzen Sie Ihr GPS und setzen Sie es auf den oder die Pfosten der Geräte und notieren Sie die Koordinaten jeden Gerätes. Wenn Sie die 3 Rundgänge zurück gelegt haben, zählen Sie die Werte zusammen und werfen Sie die Antwort in den Briefkasten am Eingang der Gemeinde oder senden Sie sie per Post an die Gemeindeverwaltung. 5 Preise werden jeweils am Ende des Jahres unter den richtigen Antworten verlost.

- | | | |
|----------------|----------------|---------------|
| 1. Preis 125 € | 2. Preis 100 € | 3. Preis 75 € |
| 4. Preis 50 € | 5. Preis 25 € | |

Name:

Adresse:

Datum:



Saysu Outdoor Fitnessgeräte



1 TWISTER

Trainiert die schräge **Bauchmuskulatur** zur Stabilisierung des Rumpfes

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht auf die Drehscheibe und umfassen Sie den Griff. Drehen Sie die Hüfte nach links und rechts und achten Sie darauf, die Schultern gerade und unbewegt zu halten.



4 TWISTER STATION

Trainiert die **Bein-, Schulter-, Rücken-, Arm- und Bauchmuskulatur**

Beinstrecken: Auf das Gerät setzen, mit den Füßen unter dem Fußhebel. Mit gleichmäßigen und langsamen Bewegungen die Beinestrecken und beugen.
Rückenzug: Den Hebel mit langsamem Zug nach unten ziehen, während Sie aufrecht auf dem Gerät sitzen.
Beinheben: Mit den Unterarmen auf den Armpolstern abstützen. Die Knie zum Oberkörper bewegen.
Dips: Auf den waagerechten Griffen aufstützen. Die Arme langsam beugen und strecken ohne durchzustrecken.



7 DOUBLE AIRWALKER

Fördert die **Koordination und Kondition**

Stellen Sie sich auf die Fußplatten und umfassen Sie die Griffe. Bewegen Sie Ihre Arme und Beine abwechselnd vor und zurück.



2 ARM ROTATION

Trainiert die Beweglichkeit im **Schulter-, Ellbogen- und Handgelenk**

Legen Sie Ihre Hände auf die Halbkugeln der Drehscheibe und drehen Sie abwechselnd in beide Richtungen.



5 ADDUCTOR & ABDUCTOR

Trainiert die **innere und äußere Oberschenkelmuskulatur**

Stellen Sie sich auf die Fußplatten und bewegen Sie die Beine gleichmäßig auseinander und zueinander. Halten Sie sich dabei an den Handgriffen gut fest.



8 AIRWALKER

Fördert die **Koordination und Kondition**

Stellen Sie sich auf die Fußplatten und umfassen Sie die Griffe. Bewegen Sie Ihre Beine abwechselnd vor und zurück.



3 STRETCHING TOWER

Gerät zur Durchführung von über **20 Dehnübungen im Stand**

Mit dem Stretching-Tower sind über 20 sehr effektive und angenehme Dehnübungen im Stand möglich.



6 LEG PRESS

Trainiert die **Beinmuskulatur**

Setzen Sie sich auf das Gerät und drücken Sie sich von den Fußplatten ab bis die Beine fast gestreckt sind. Nun beugen Sie die Beine bis zum 90°-Winkel im Kniegelenk und strecken sie wieder. Vermeiden Sie das komplette Durchstrecken der Beine und halten Sie sich an den Griffen gut fest.



9 TOTAL HIP

Trainiert die **Gesäß- und Hüftmuskulatur**

Stellen Sie sich auf die Fußplatten und halten Sie sich an den Griffen gut fest. Schwingen Sie den Unterkörper mit wippenden Bewegungen nach links und rechts, ohne dass der Oberkörper mitschwingt.



10 10 STRETCHING TOWER

Gerät zur Durchführung von über **20 Dehnübungen im Stand**

Mit dem Stretching-Tower sind über 20 sehr effektive und angenehme Dehnübungen im Stand möglich.