

Reha-Sport und Bewegung für Alle

NaturParcours

am Bahnhof




WIESBADEN



Amt für Grünflächen,
Landwirtschaft und Forsten

Besuchen Sie den in Hessen einzigartigen **NaturParcours** am Bahnhof:
Der 350 m lange Pfad mit verschiedenen Stationen ist für alle Besucher geeignet, ob sehbehindert, im Rollstuhl, mit altersbedingten oder krankheitsbedingten körperlichen Einschränkungen, geistiger Behinderung, Schulgruppen und Familien mit Kindern. Der Spaß an der Bewegung steht auf dem NaturParcours immer im Vordergrund!

Der Untergrund und die kurze Distanz des Pfades fördern die Koordination und die Körperwahrnehmung ohne sie zu überlasten, modernste Outdoor-Geräte ermöglichen ein gezieltes Training einzelner Muskelzonen.

Der NaturParcours bietet ein besonderes Walderlebnis mit Bewegungsmöglichkeiten in einer intensiven Beziehung zur Natur.

Physiotherapeuten und lizenzierte Übungsleiter stehen Ihnen gerne zur Verfügung und bieten spezielle therapeutische Kurse an.

Umwelttipps:

Bitte verlassen Sie die Wege nicht und gehen Sie pfleglich mit der Natur um. Bitte hinterlassen Sie keinen Müll und nehmen Sie Ihren Hund an die Leine. Verunreinigungen sind leicht zu entfernen, bitte benutzen Sie hierzu die Beutel aus der Dog Station.

Das Fahrrad fahren und reiten ist auf diesem Weg nicht erlaubt, um ungestörtes Training zu ermöglichen. Bitte nehmen Sie Rücksicht darauf.

NaturParcours

Streckenverlauf und Stationen



Kanzelbuchenweg

Idsteiner Straße

Idsteiner Straße

10-Minuten-Weg

1 Schultergürteltrainer

2 Schulter- und Greifkrafttrainer

3 Tai Ji Handflächenmasseur

4 Labyrinth

5 Tic Tac Toe

6 Beinwippe

7 Therabaum

P

Allgemeine Hinweise

Trainingseffekt

Der Therabaum vereinigt Natur mit Sport im Wiesbadener Stadtwald und hilft Ihre Muskelkraft sowie Koordination zu verbessern. Die dazu nötige Unterstützung bekommen Sie vom Therabaum.

Benutzungshinweis

Alle Übungen wurden von einem staatlich examinierten Physiotherapeuten unter dem Aspekt Reha-Sport und Bewegung für Alle konzipiert und erprobt. Das komplette Übungsprogramm mit Anleitung zur korrekten Ausführung erhalten Sie am Anfang des Naturparcour.

Sicherheitshinweis

Führen Sie alle Übungen langsam und bewusst aus. Nehmen Sie sich Zeit für jede Übung und versuche Sie den Bewegungsablauf zu spüren.

Ausführung

Sie sollten anfangs jeder sportlichen Belastungen Ihre Muskulatur und den Kreislauf auf „Betriebstemperatur“ bringen, um Muskeln, Sehnen und zahllosen anderen Strukturen die Möglichkeit zu bieten, sich der kommenden Belastung anzupassen. Das Theraband sollte während einer Übung **immer** unter Spannung stehen. Um Muskelkraft und Koordination zu verbessern führen Sie **3 mal 15 Wiederholungen** aus. Die Wiederholungszahlen gelten für **alle Übungen** am Therabaum. Ein kleiner Tipp: Achten Sie während der Übungsausführung auf Ihre Atmung! Atmen Sie während der Belastungsphase aus, und während der Entspannungs- oder Rückführungsphase ein.

NaturParcours

Erklärungen der Übungen

1 Schultergürteltrainer Muskelaufbau



Trainingseffekt: Kräftigung und Mobilisierung des gesamten Schulter-Nacken-Bereiches. Kann gut zur Verbesserung der Schulterbeweglichkeit genutzt werden.

Benutzungshinweis: Greifen Sie wahlweise einen der beiden Halteknaufe (kleines oder großes Bewegungsausmaß) und führen Sie entweder im oder gegen den Uhrzeigersinn kreisende Bewegungen durch. Führen Sie die Rotation möglichst großflächig durch. Setzen Sie bewusst Ihren Arm und Rücken mit ein.

Sicherheitshinweis: Stets mit leicht angewinkelten Knien und gerader Wirbelsäule trainieren. Ruckartige Bewegungen mit den Armen sollten vermieden werden!

2 Schulter- und Greifkrafttrainer Muskelaufbau

Benutzung durch
2 Personen gleichzeitig.



Trainingseffekt: Training des gesamten Schultergürtels sowie der Arm- und Unterarmmuskulatur. Verbesserung der Handgreifkraft.

Benutzungshinweis: Stellen Sie sich vor das Gerät und greifen mit einer Hand die Schwungscheibe. Während Ihr Trainingspartner versucht, die Scheibe zu sich zu drehen, müssen Sie dagegenhalten. Seitenwechsel nicht vergessen.

Sicherheitshinweis: Keine ruckartigen Bewegungen ausführen und Schulter nicht zu weit nach vorne beugen.

3 Tai Ji Handflächenmasseur Massage/Koordination



Trainingseffekt: Durch die noppige Oberfläche werden die Hände angenehm massiert und eine durchblutungsfördernde Stimulation der Hände und Arme wird erreicht. Darüber hinaus wird die Koordination von Arm- und Schultermuskulatur verbessert.

Benutzungshinweis: Legen Sie Ihre Handflächen auf die Drehteller und führen Sie kreisende Bewegungen aus.

Sicherheitshinweis: Keine zu schnellen Bewegungen ausführen.

4 **Labyrinth**
Greifmotorik und die
Augen-Hand-Koordination



Trainingseffekt: Das Nachfahren symbolhafter Figuren fördert kognitive Prozesse. Diese Übung ist besonders für Kinder und Menschen mit demenziellen Erkrankungen geeignet.

Benutzungshinweis: Den Griffknopf fassen und den Griff entlang der Figuren führen.

5 **Tic Tac Toe**
Greifmotorik und die
Augen-Hand-Koordination

Benutzung durch
2 Personen gleichzeitig.



Trainingseffekt: Für Menschen mit kognitiven Einschränkungen kann die Aufgabe auch darin bestehen, einfache Anordnungen mit den Symbolen zu erstellen.

Benutzungshinweis: Zuerst alle Scheiben waagrecht stellen. Ein Benutzer wählt das Symbol Kreuz, der andere Benutzer das Symbol Kreis. Abwechselnd drehen nun die Benutzer eine Scheibe so, dass deren Symbol zu den auf einer Seite des Gerätes stehenden Benutzern zeigt. Wer es schafft, drei seiner Symbole senkrecht, waagrecht oder diagonal in eine Reihe zu bringen, gewinnt das Spiel.

6 Beinwippe Koordination

Benutzung durch
2 Personen gleichzeitig.



Trainingseffekt: Kräftigung der gesamten Oberschenkelstreck- und beugemuskulatur.

Benutzungshinweis: Stablen Sitz einnehmen, Füße auf das Fußpendel stellen und mit den Händen die Griffstange fassen. Beine gegen die Kraft des Übungspartners drücken, bis die Kniegelenke fast gestreckt sind und wieder in die Ausgangslage zurückkehren oder die Muskelspannung einen Moment halten.

Sicherheitshinweis: Keine ruckartigen Bewegungen! Rücken gerade und stabil halten. Stets aufrecht sitzen und Hohlkreuz bzw. Rundrücken vermeiden. Knie nie durchdrücken!

7 Therabaum



Schultern und Rücken (Übung 1)

Stellen Sie sich **hüftbreit** vor den Baum. Stabilisieren Sie ihren Körper durch leichtes Anspannen von Bein, Gesäß, Bauch- und Rückenmuskulatur. Dabei das Atmen nicht vergessen! Führen Sie das Theraband durch den mittig angebrachten HAKEN und greifen Sie je ein Ende des Bandes. Die Oberarme werden seitlich **waagrecht hochgehalten, die Ellenbogen sind gebeugt**. Aus dieser Position beide Arme nach hinten führen. Diese Bewegung wird mehrmals wiederholt.

Arme und Brust (Übung 2)

Sie stehen mit dem Rücken zum Baum. Das Theraband ist durch den mittig angebrachten HAKEN geführt. Sie haben ein Ende in der linken und das andere in der rechten Hand. Stabilisieren Sie Ihren Körper durch leichtes Anspannen der Bein-, Gesäß-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Oberarme werden **seitlich waagrecht hochgehalten**. Die Schultern bleiben unten, **der Ellenbogen bleibt waagrecht**. Aus dieser Position die Arme nach vorne strecken. Diese Bewegung wird mehrmals wiederholt.

Hintere Oberarmmuskulatur (Übung 3)

Sie stehen mit leicht gebeugten Knien in Schrittstellung vor dem Baum. Stabilisieren Sie Ihren Körper durch leichtes Anspannen der Bein-, Gesäß-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Theraband ist am oberen Ring befestigt. **Nehmen Sie das Theraband in beide Hände und führen Sie die Ellenbogen aus einem 90° Winkel in die Streckung**. Dieser Bewegungsablauf wird mehrmals wiederholt.

Vordere Oberarmmuskulatur (Übung 4)

Sie stehen mit leicht gebeugten Knien in Schrittstellung vor dem Baum. Stabilisieren Sie ihren Körper durch Anspannen von Gesäß-, Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Theraband wird durch den unteren Ring geführt und je ein Ende in eine Hand genommen. Die Ellenbogen werden nun abwechselnd gebeugt und wieder gestreckt. Versuchen Sie den Ellenbogen während der Bewegung nahe am Körper zu halten. Diese Bewegung mehrmals durchführen.

Vordere Schultermuskulatur (Übung 5)

Sie stehen in Schrittstellung mit dem Rücken zum Baum. Stabilisieren Sie Ihren Körper durch leichtes Anspannen der Bein-, Gesäß-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Theraband ist durch den unteren Ring geführt und wird von einer Hand gehalten. Aus dieser Position wird der Arm mit gestreckten Ellenbogen nach vorne geführt, bis er eine waagrechte Position erreicht hat. Diesen Bewegungsablauf mehrmals wiederholen.

Seitliche Schultermuskulatur (Übung 6)

Sie stehen hüftbreit seitlich neben dem Baum. Stützen Sie sich mit dem Arm der dem Baum zugewandten Seite ab. Stabilisieren Sie ihren Körper durch leichtes Anspannen von Beine-, Gesäß-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Theraband wird durch den unteren Ring geführt und von der freien Hand gehalten. Aus dieser Position führen Sie den Arm mit gestreckten Ellenbogen seitlich vom Körper weg. Achten Sie bei dieser Übung auf Ihren Bewegungsradius. Sie sollten 90° im Schultergelenk nicht überschreiten!

Äußere Oberschenkelmuskulatur (Übung 7)

Sie stehen seitlich neben dem Baum. Sie stützen sich mit dem Arm der dem Baum zugewandten Seite ab. Das Band wird durch den unteren Haken geführt und um das äußere Sprunggelenk gewickelt. Führen Sie das Bein gegen den Widerstand des Bandes nach außen. Hier sollte der Bewegungsradius nicht zu groß sein.

Hintere Oberschenkelmuskulatur (Übung 8)

Sie stehen vor dem Baum und stützen sich mit den Händen ab. Das Theraband wird durch den unten angebrachten HAKEN geführt und mit dem Sprunggelenk verbunden. Das Bein wird aus dieser Position nach hinten geführt. Kurz in der Endposition halten und langsam zurückführen. Bitte achten Sie darauf dass das Knie während der gesamten Übung leicht beugt ist. Diese Bewegung wird mehrmals wiederholt. Das Theraband sollte während der gesamten Bewegung unter leichter Spannung stehen.

Rehabilitationssport soll die Leistungsfähigkeit, die Ausdauer und die Belastbarkeit der Betroffenen verbessern und kommt grundsätzlich bei jeder Behinderungsart in Betracht. Insbesondere nach schweren Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall soll der Rehabilitationssport Hilfe zur Selbsthilfe bieten, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen, Krankheitsbeschwerden zu mindern und die Arbeitsfähigkeit wieder herzustellen.

Herausgeber: Amt für Grünflächen, Landwirtschaft und Forsten

Gestaltung: Wiesbaden Marketing GmbH

Auflage: 8.000

Fotos: www.shutterstock.de, Wiesbaden Marketing GmbH

Druck: ADS GmbH, Wiesbaden

So erreichen Sie den
NaturParcours:



Mit dem PKW:

Aus der Innenstadt kommend auf der Idsteiner Straße bis zum Parkplatz gegenüber dem Antoniusheim. Weitere Parkplätze befinden sich 300 m oberhalb der Bushaltestelle Bahnhof.

Mit dem Bus:

Die Buslinie 8b hält an dem Parkplatz gegenüber dem Antoniusheim. Von hier aus sind es noch 300 m in nördlicher Richtung bis zur Anfangsstation.