

Willkommen am Start.

Hier beginnt Ihr
 Zurich vitaparcours
 «.....».

Er ist jeden Tag rund um
 die Uhr gratis für Sie da.

Länge: ... km

Steigung: ... m

Leistungskilometer: ... Lkm

Für Sie gebaut und
 unterhalten durch ...

In Zusammenarbeit mit
 der Stiftung Vita Parcours
 und der bfu – Beratungsstelle
 für Unfallverhütung.

Unterstützt von der Zürich
 Versicherungs-Gesellschaft AG.

Ausdauer

Wie es Ihnen gefällt.

15 Stationen mit vielen Übungen
 stehen für Sie bereit.
 Stellen Sie Ihr persönliches
 Programm nach Lust und Laune,
 Tagesform oder Trainingsziel
 zusammen. Viel Spass!

Möchten Sie Ihre allgemeine
 Fitness fördern? Das Gesamt-
 angebot bildet einen aus-
 gewogenen Mix von Übungen.

Möchten Sie spezifischer
 trainieren? Dann achten Sie auf
 die folgenden Farben:



Ausdauer
 Dazu gehört auch
 die Laufstrecke.



**Beweglichkeit,
 Geschicklichkeit**



Kraft

Wer bei den Übungen gerne mit-
 zählt, findet eine entsprechende
 Empfehlung.

Beweglichkeit,
 Geschicklichkeit

Kraft



ZURICH®

vitaparcours

Willkommen am Ziel.

Kommen Sie gut nach Hause und bald wieder auf Ihren Zurich vitaparcours

«.....».

Der Energieverbrauch auf diesem Parcours (ohne Übungen) beträgt:

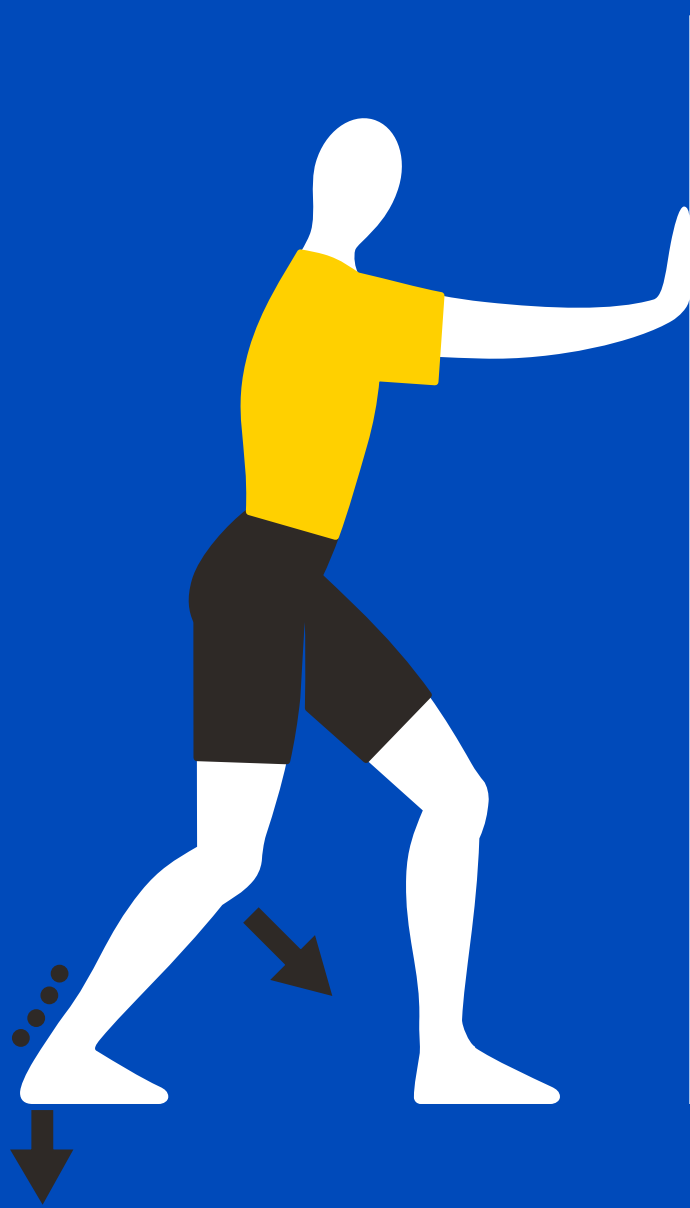
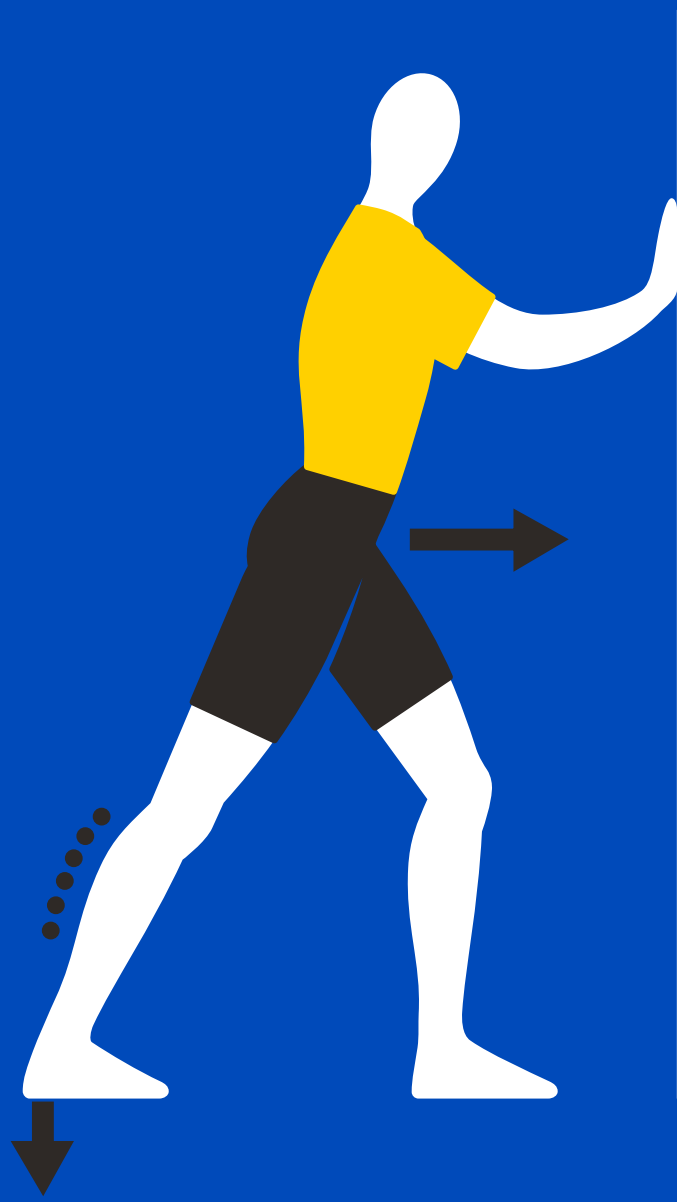
gehend kcal

laufend kcal

Wollen Sie Ihre Ausdauer testen?

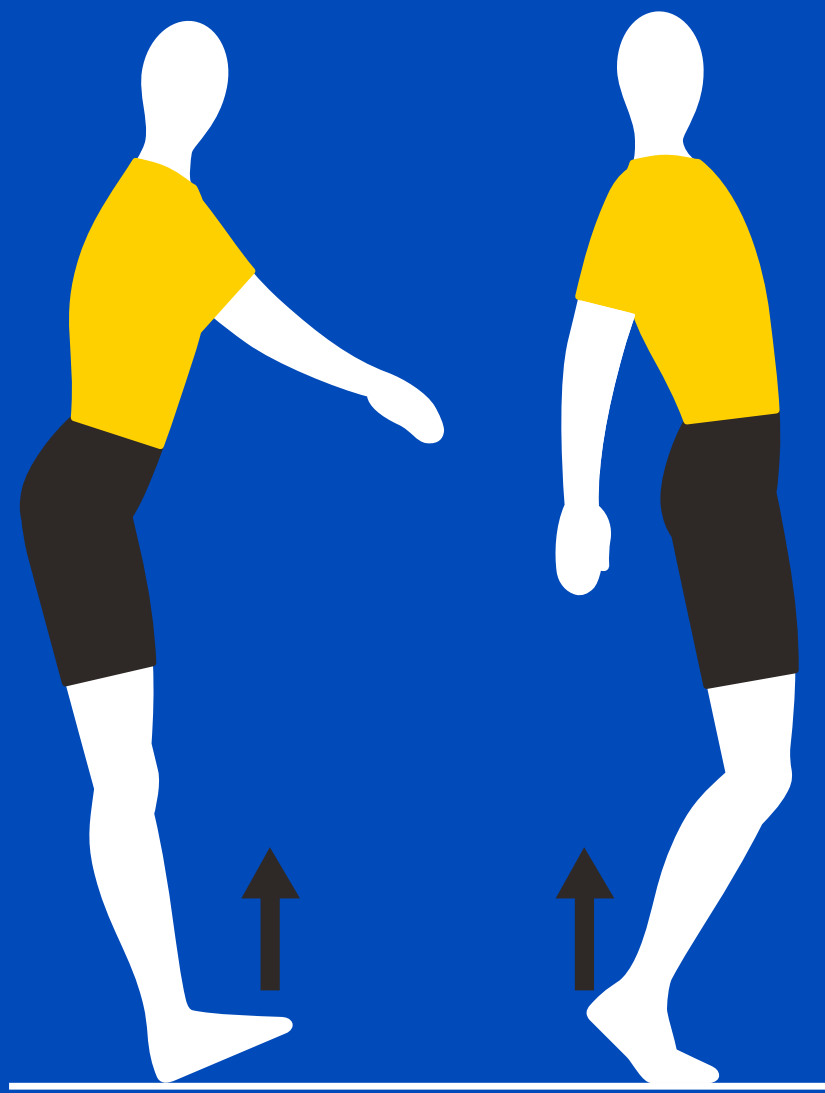
Die folgenden Richtzeiten geben Ihnen einen Anhaltspunkt (reine Laufzeit, ohne Übungen).

	Alter: bis 25 Jahre		Alter: 25 bis 50 Jahre		Alter: über 50 Jahre	
	Mann	Frau	Mann	Frau	Mann	Frau
ausgezeichnet Min. Min. Min. Min. Min. Min.
gut Min. Min. Min. Min. Min. Min.
durchschnittlich Min. Min. Min. Min. Min. Min.

**ZURICH**[®]**vitaparcours** **Beweglichkeit****Vordehnen:****Dehnposition
einnehmen und
10 Sek. halten****Unterstützen
mit
kontrolliertem,
langsamem
Wippen****Tief ein- und
ausatmen**

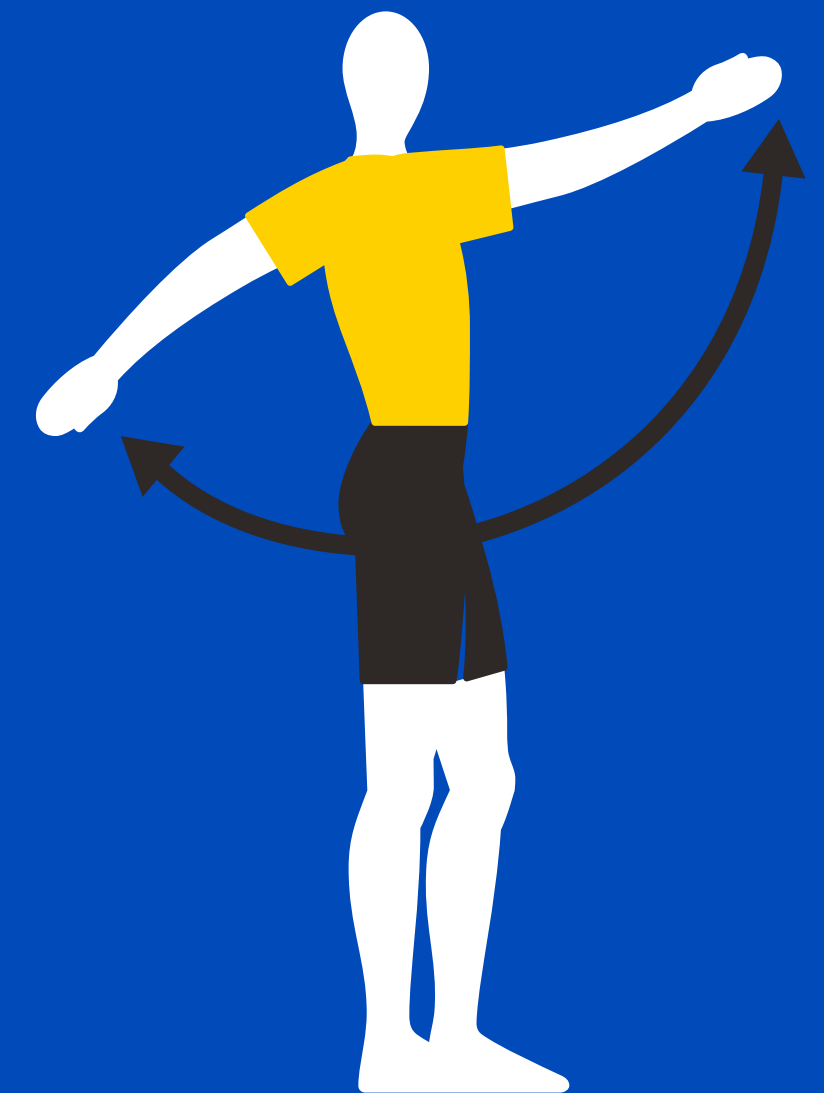
Beweglichkeit

Fussschaukel
 mind. 10 x



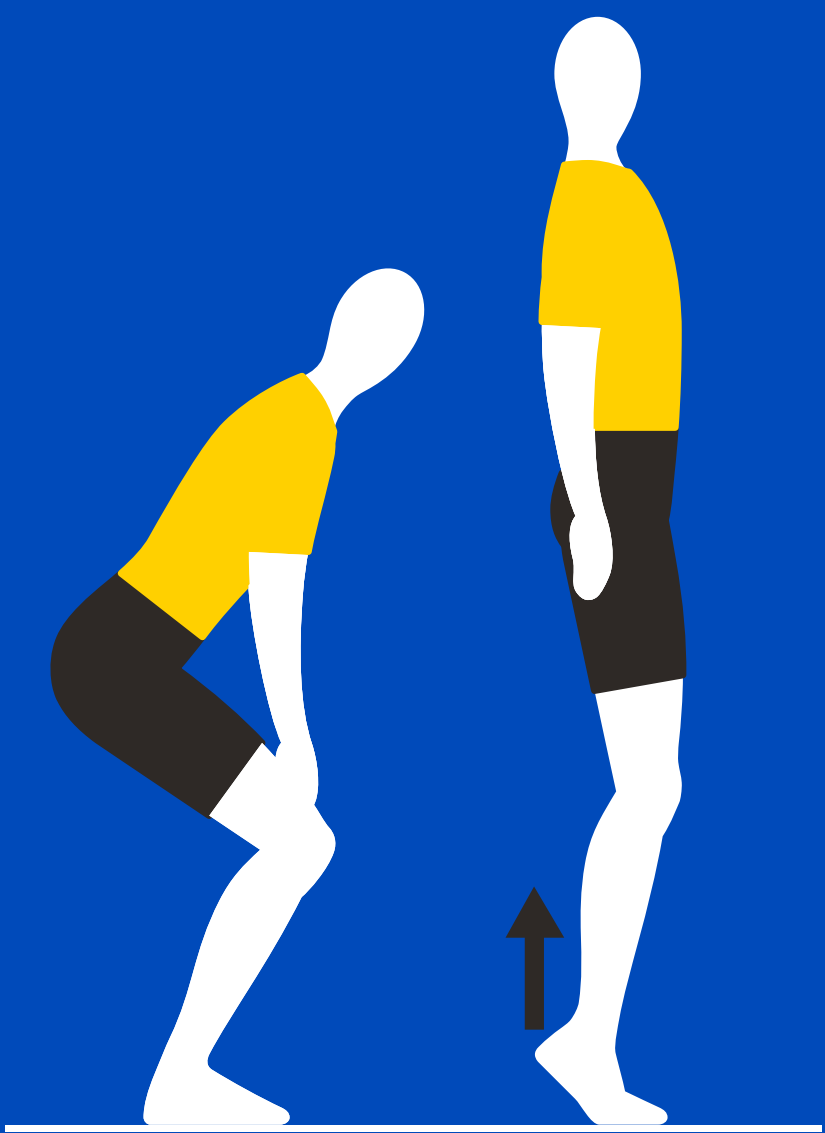
Beweglichkeit

Armschwingen
 gegengleich
 mind. 10 x



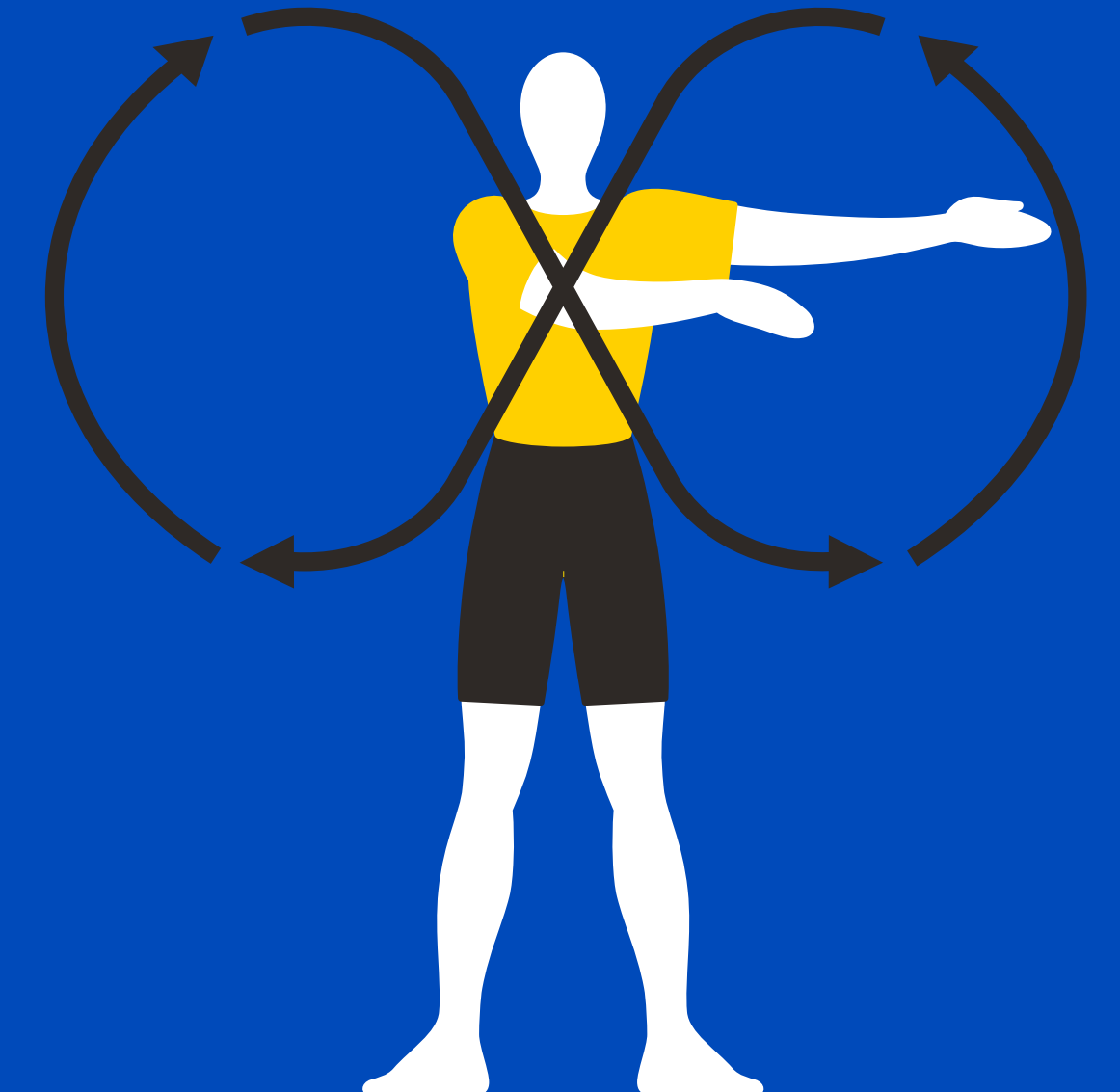
Beweglichkeit

Langsam von
 Kauerstellung
 zum Zehenstand
 wechseln
 mind. 10 x



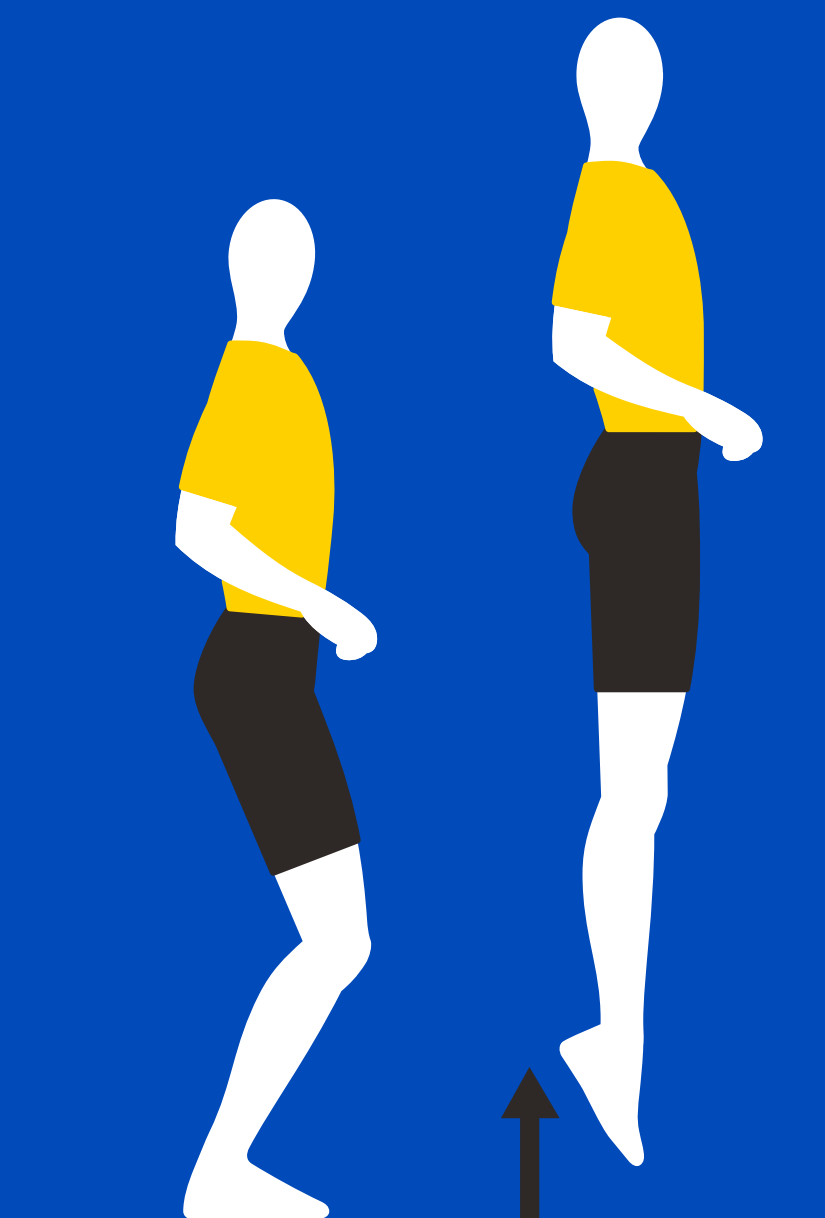
Beweglichkeit

Paralleles
 Armschwingen
 in grossen
 Achterschlaufen
 mind. 10 x



Beweglichkeit

Hüpfen auf
 beiden Beinen
 (auch grätschen,
 kreuzen)
 mind. 10 x



Beweglichkeit

Langsames
 Armschwingen
 rückwärts auf
 verschiedenen
 Höhen
 mind. 10 x



**ZURICH**[®]**vitaparcours** **Geschicklichkeit**

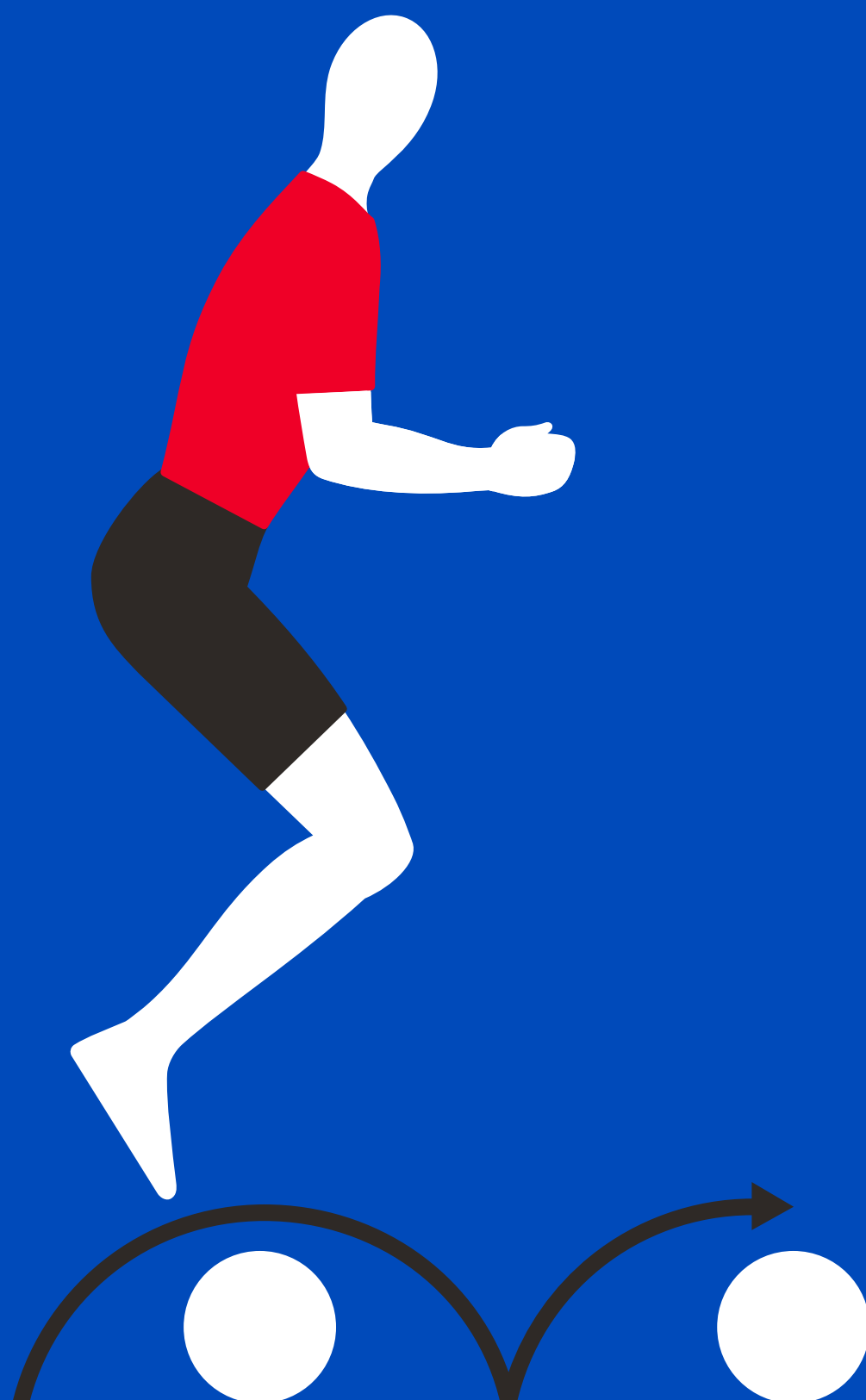
Auf Rundholz
Gleichgewicht
5 Sek. halten,
locker
abspringen
(auch einbeinig)

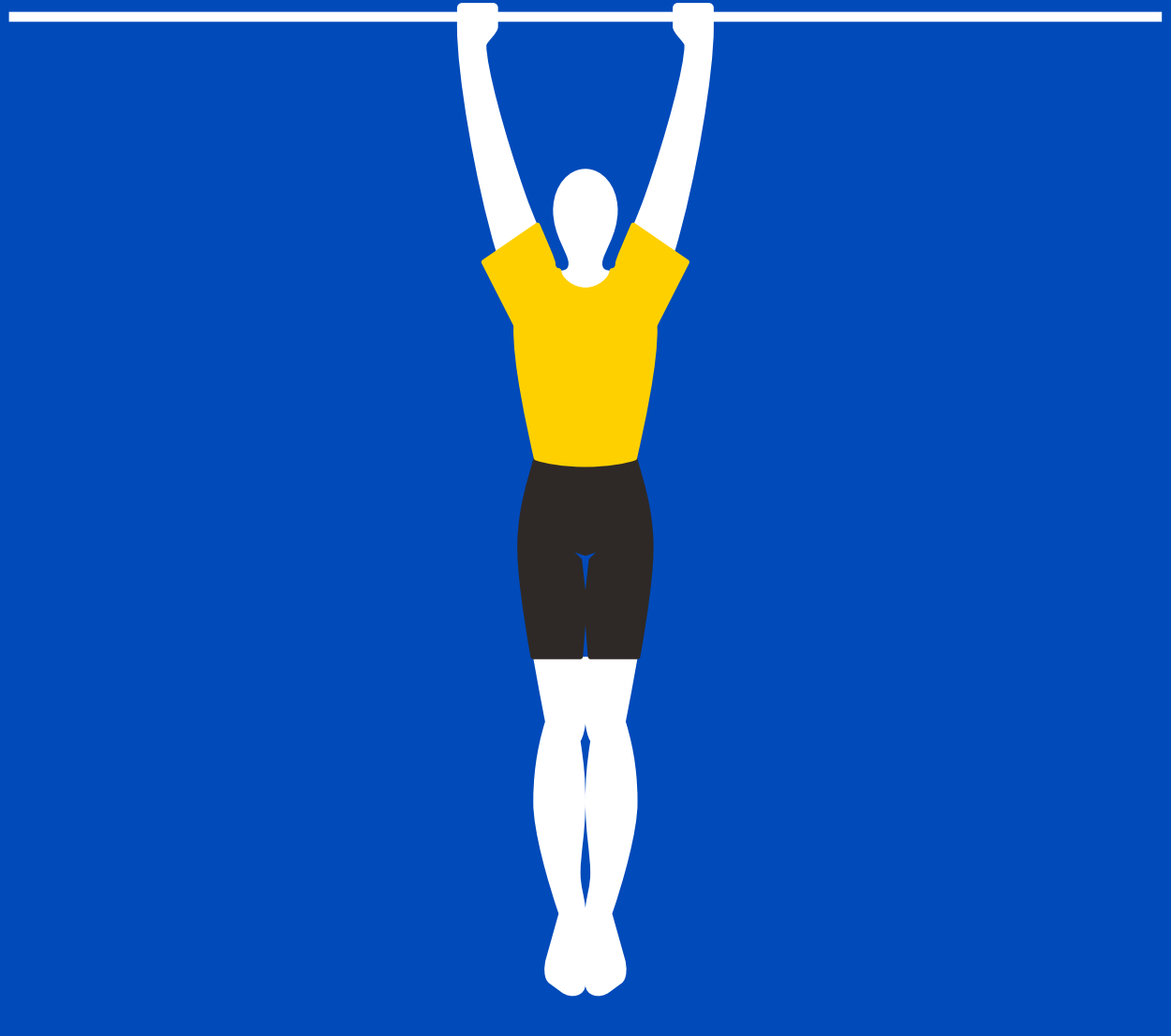
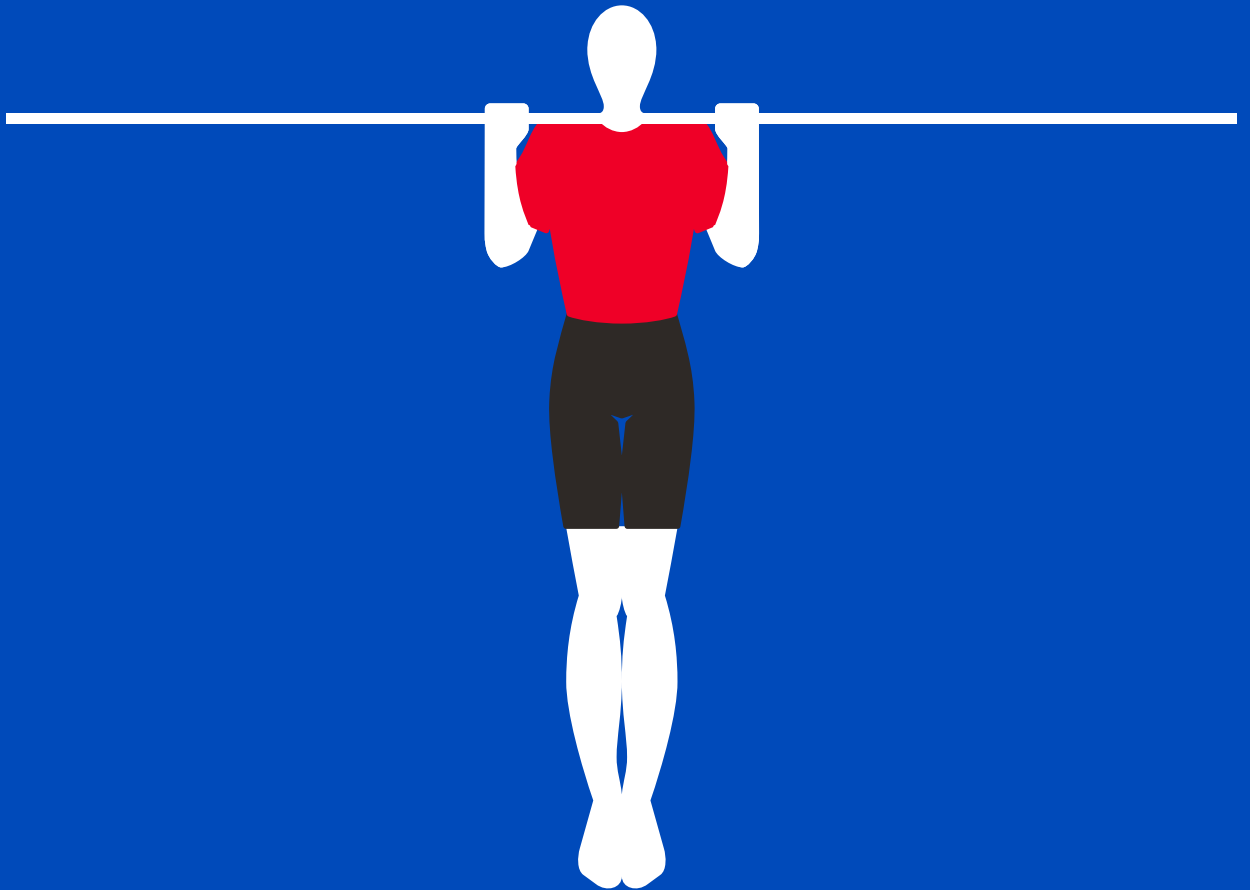
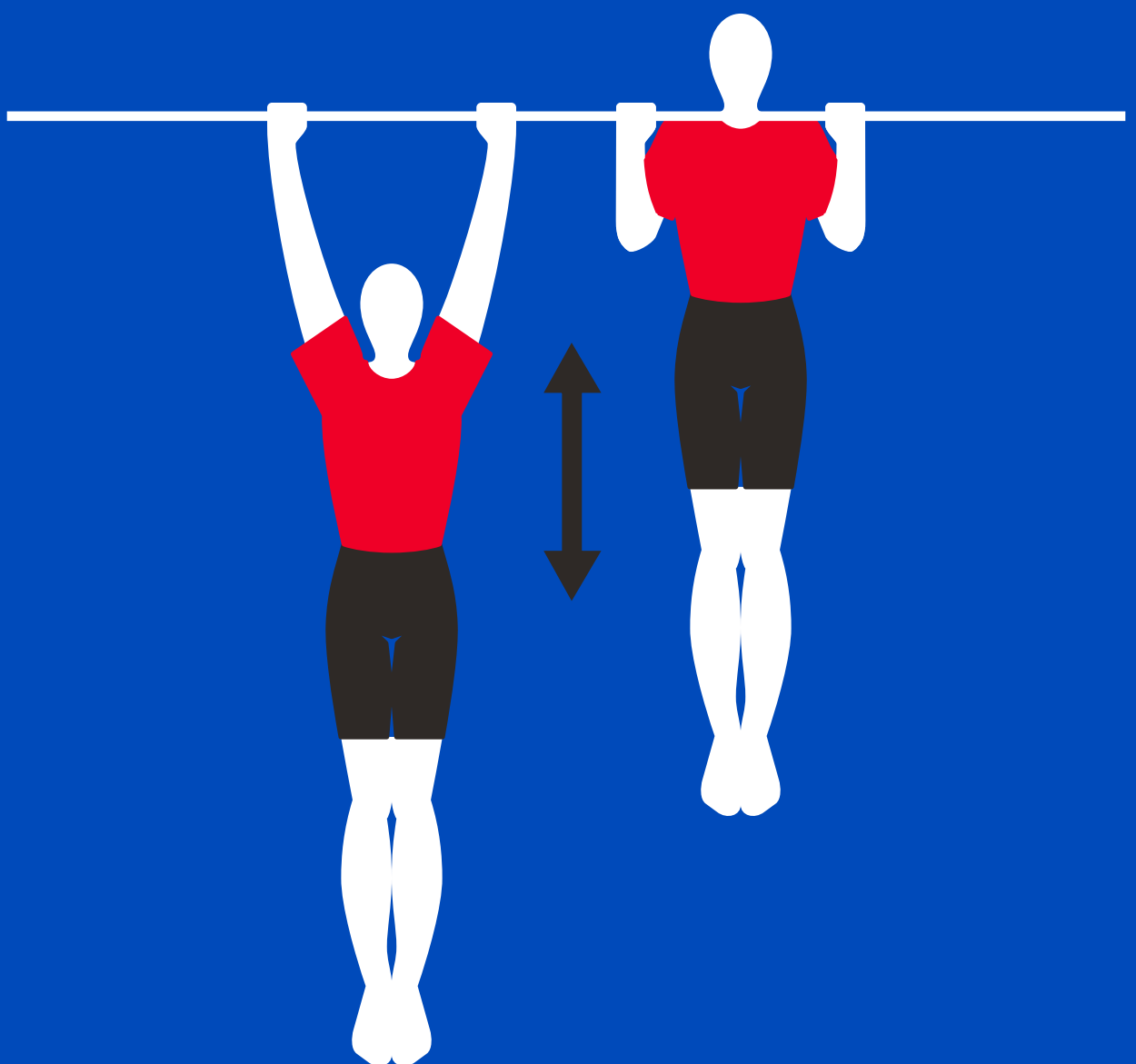
mindestens
1 Durchgang

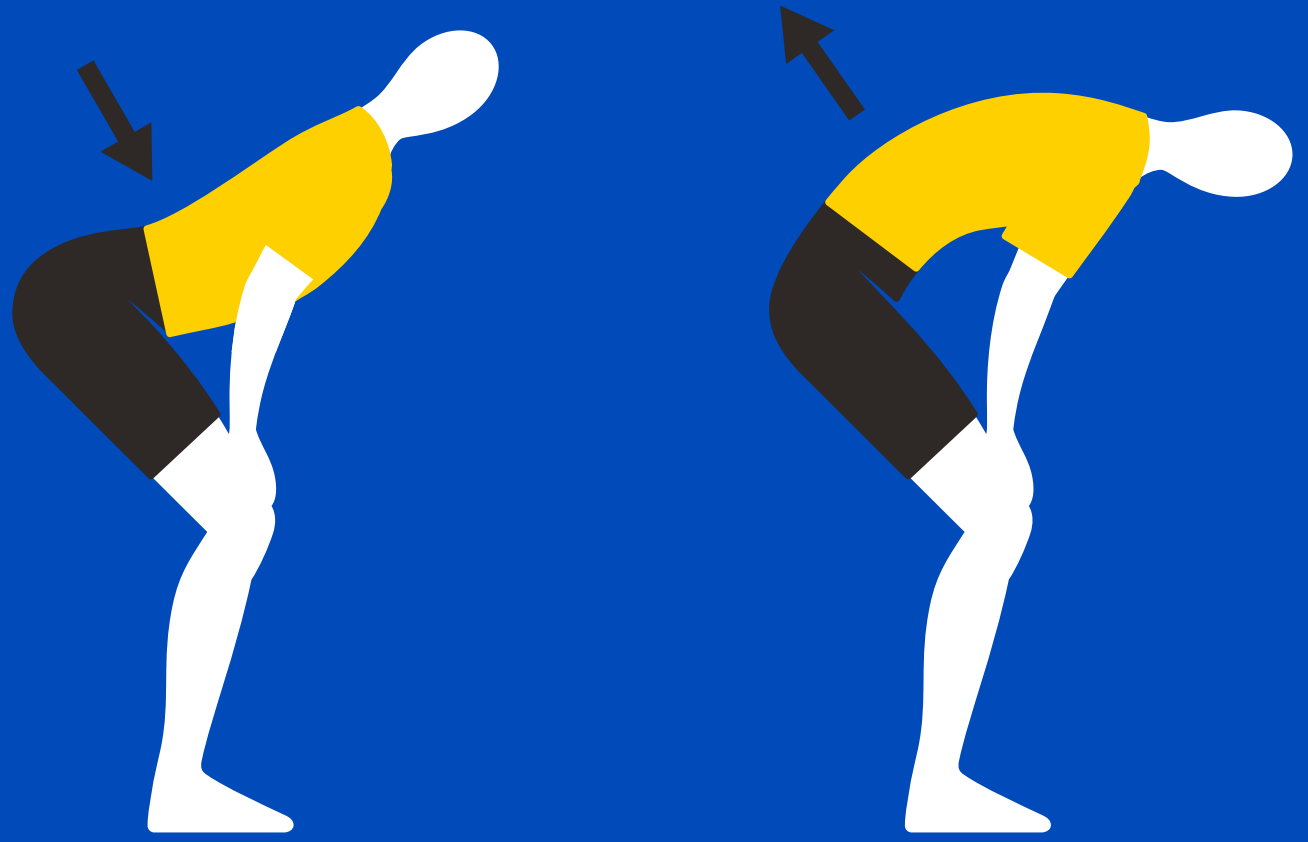
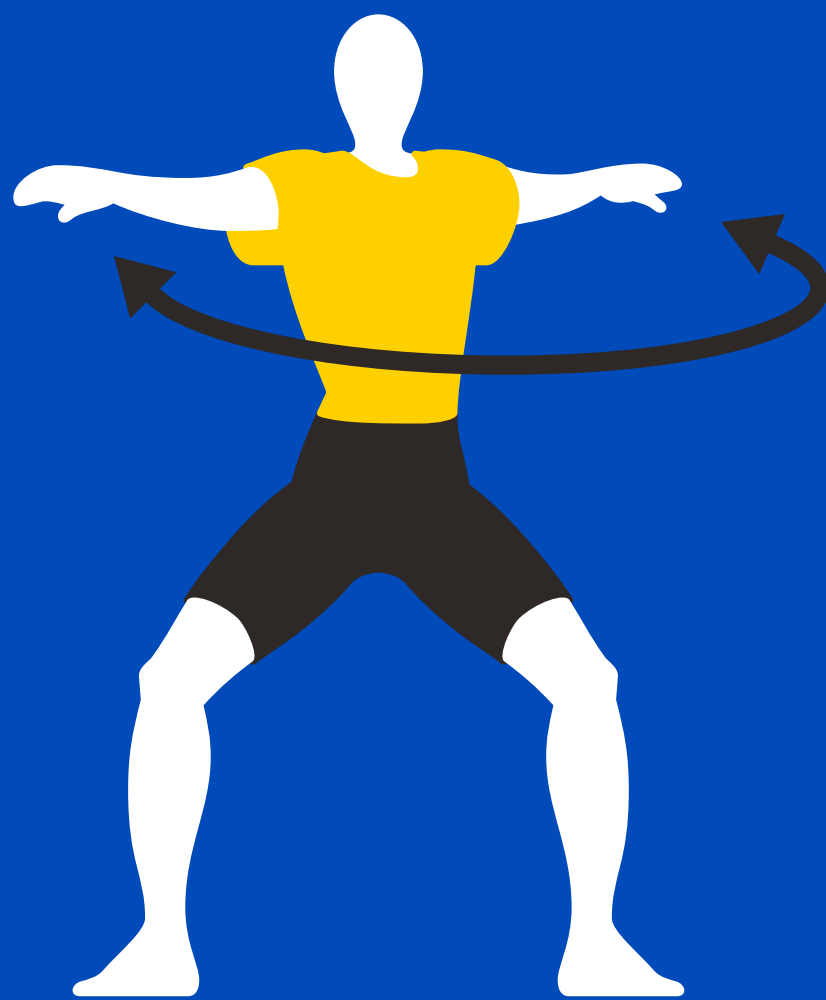
**Kraft**

Froschhüpfen

mindestens
1 Durchgang



**ZURICH**[®]*vitaparcours* **Beweglichkeit****Hängen und
ruhig atmen****mind. 15 Sek.****Kraft****Halten im
Beugehang****mind. 5 Sek.****Kraft****Klimmzüge****mind. 2 ×**

**ZURICH**[®]**vitaparcours** **Beweglichkeit****Vom
Rundrücken
zum Hohlrücken
wechseln****mind. 10 ×****Beweglichkeit****Oberkörper
weit nach
beiden Seiten
drehen****je mind. 10 ×****Beweglichkeit****Oberkörper
nach beiden
Seiten beugen****je mind. 10 ×**

**ZURICH**[®]**vitaparcours** **Beweglichkeit**

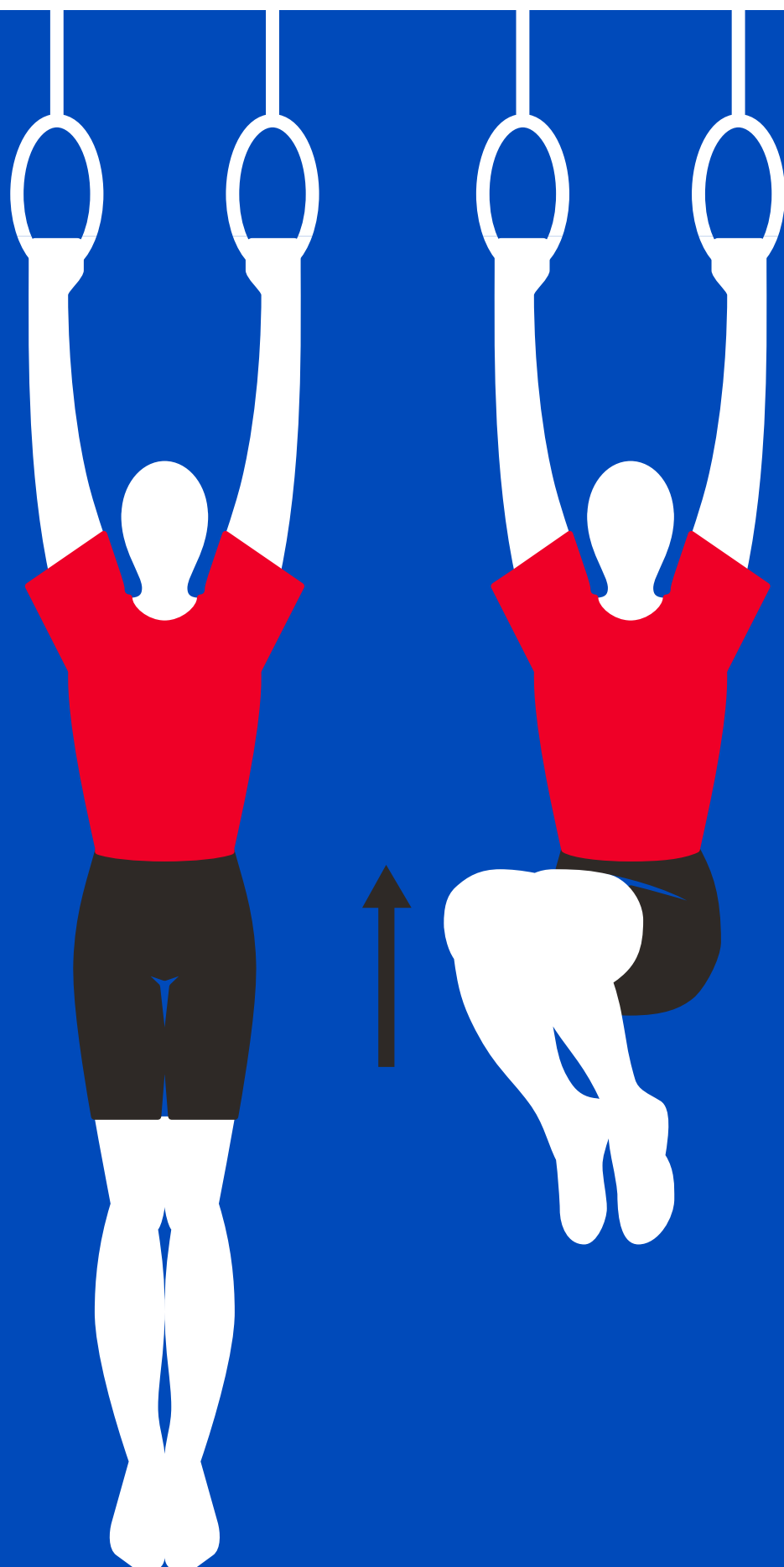
Beinkreisen
links und rechts
(Füsse ab
Boden,
Oberkörper
bleibt stabil)

je mind. 5 ×

**Kraft**

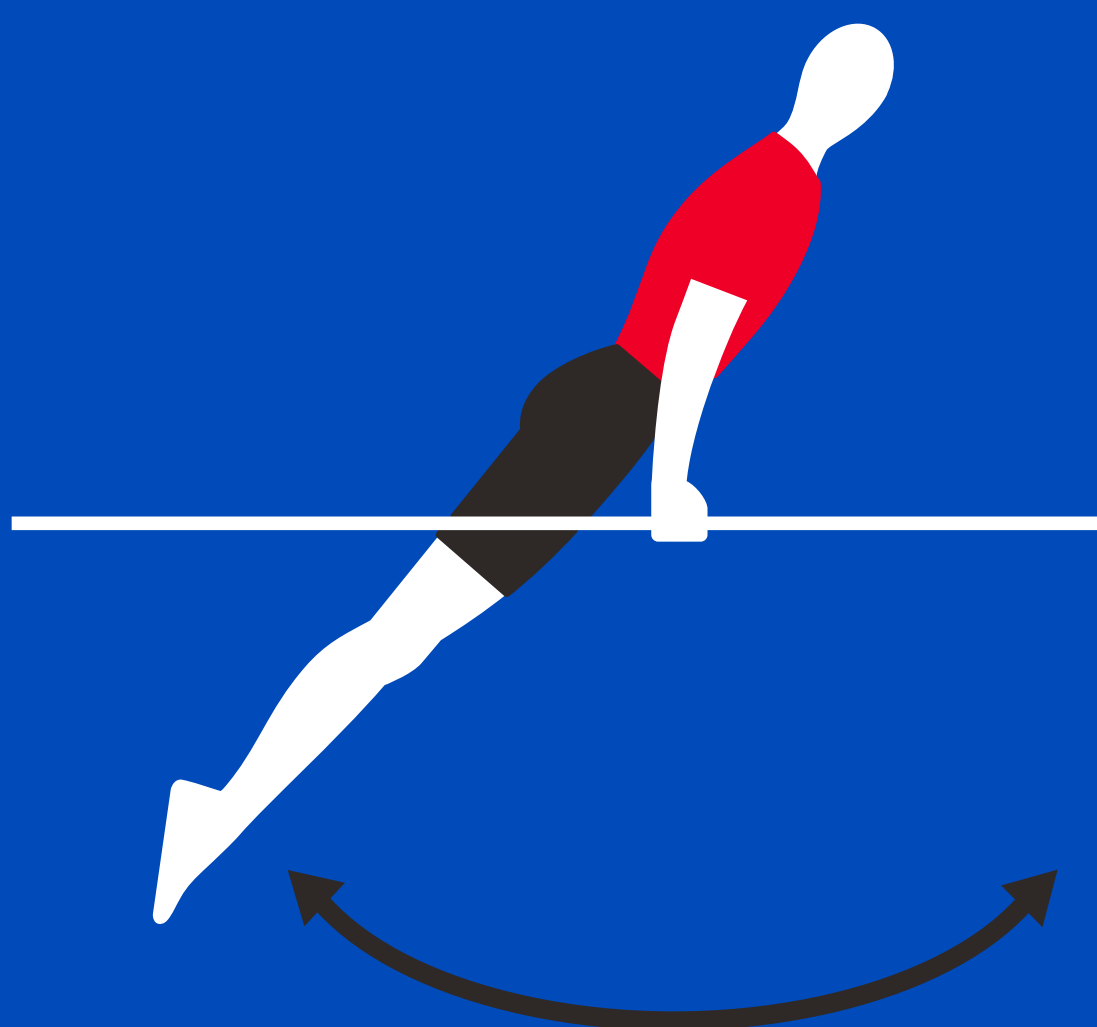
Knie langsam
heben, gerade
nach vorne,
schräg nach
links und rechts

je mind. 1 ×



**ZURICH**[®]**vitaparcours** **Kraft****Stütz: leichtes Schwingen**

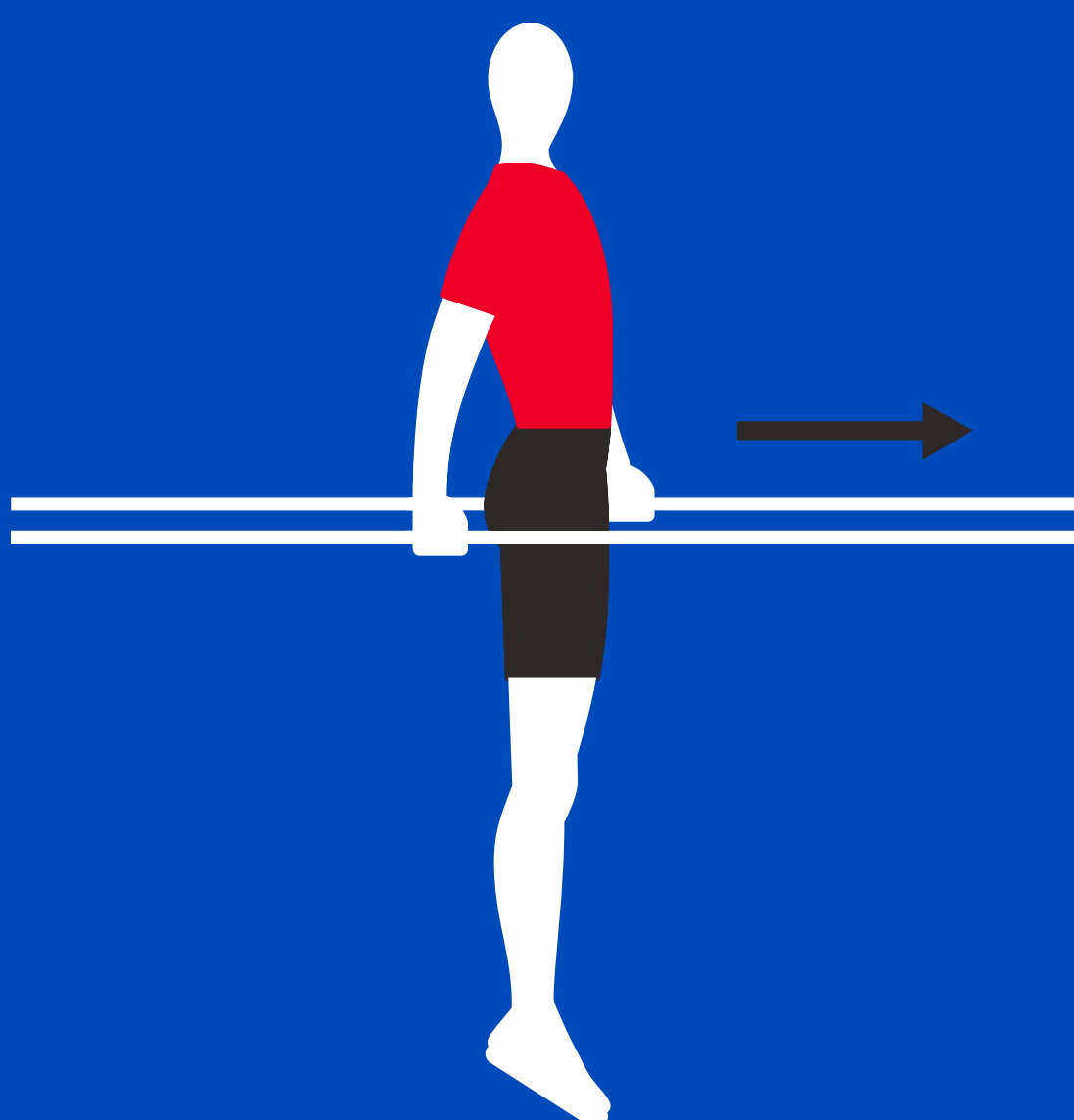
mind. 2 ×

**Kraft****Heben und Senken des Körpers am Holm**

mind. 5 ×

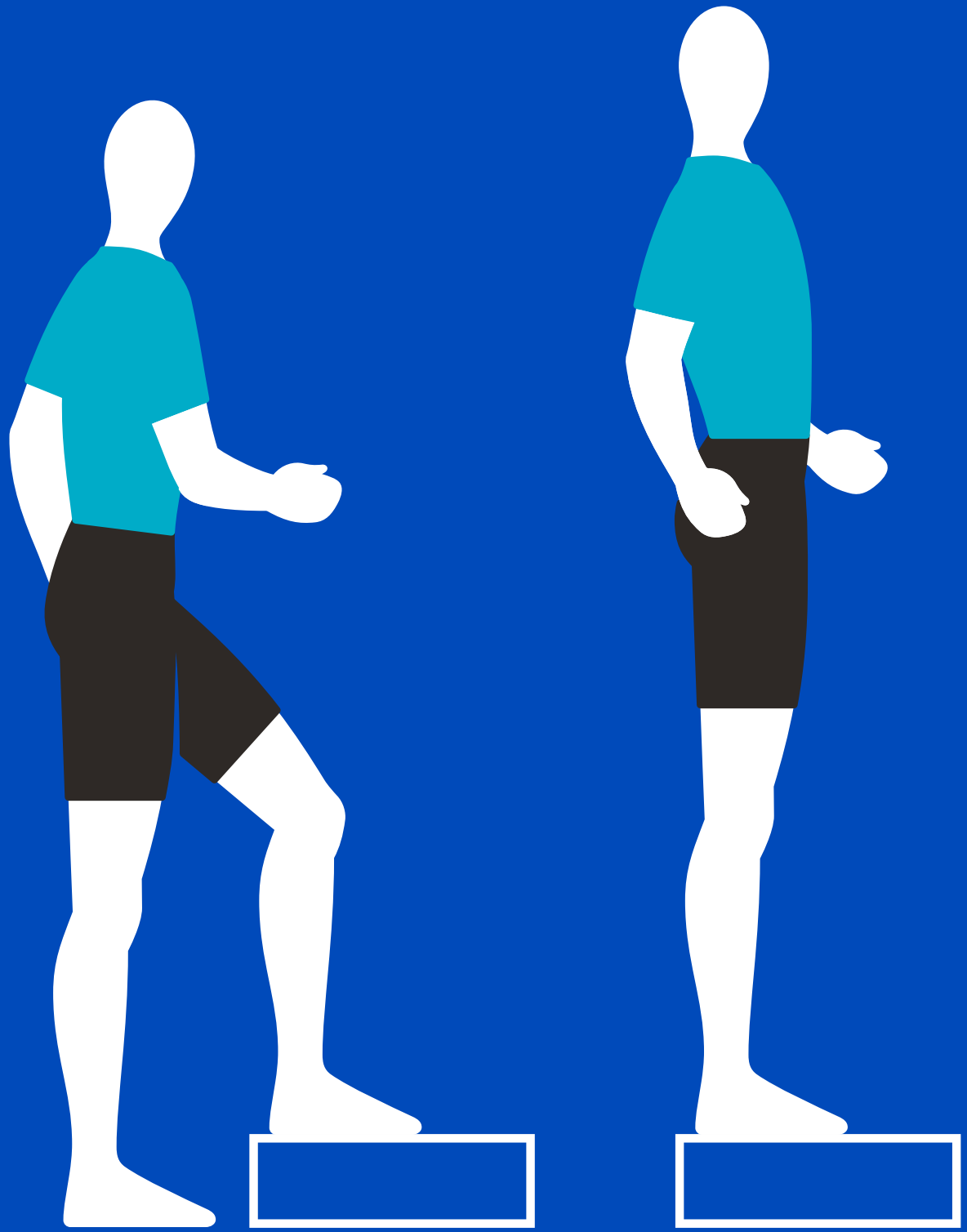
**Kraft****Gehen im Stütz**

mind. 1 Länge

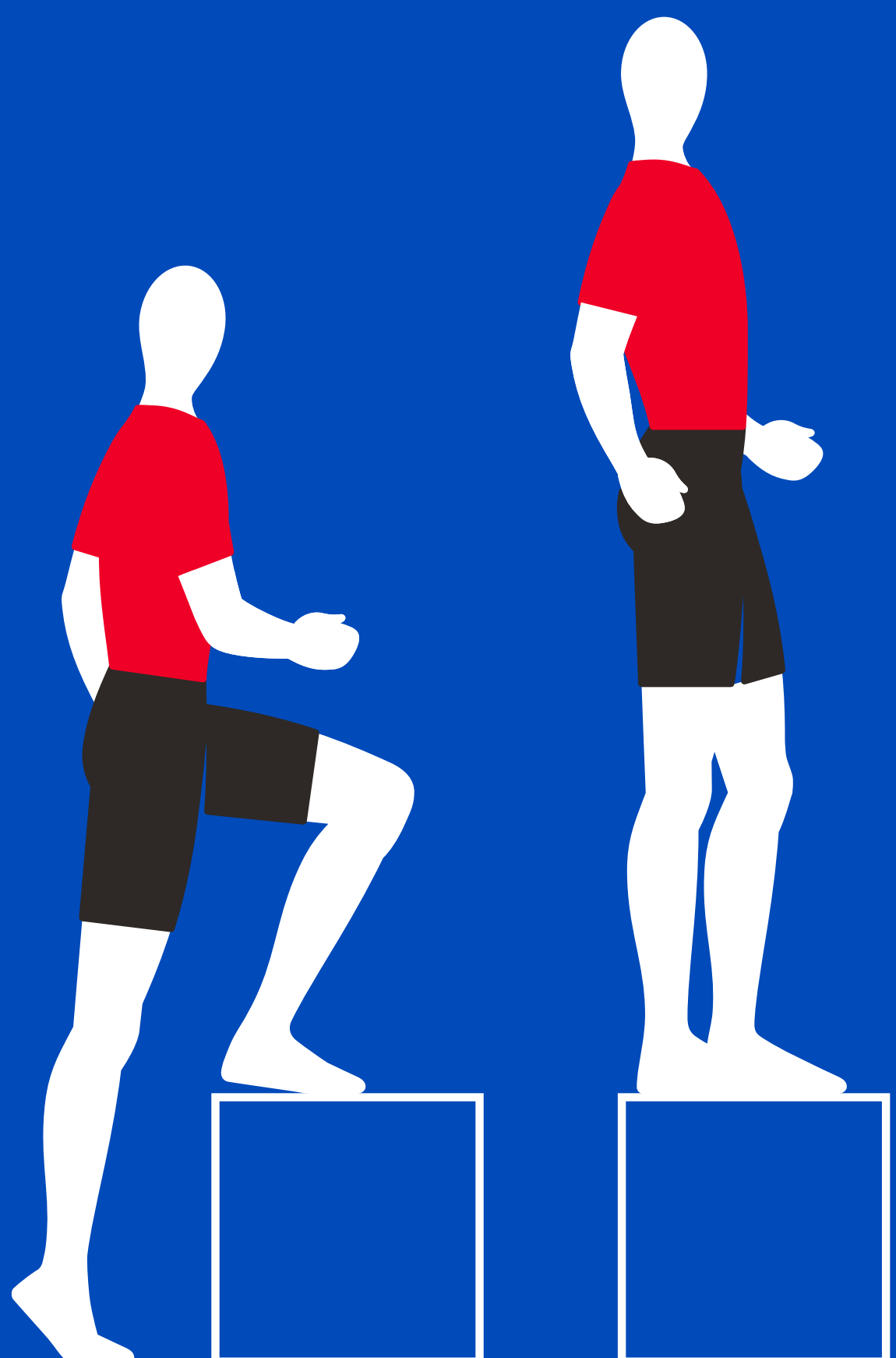


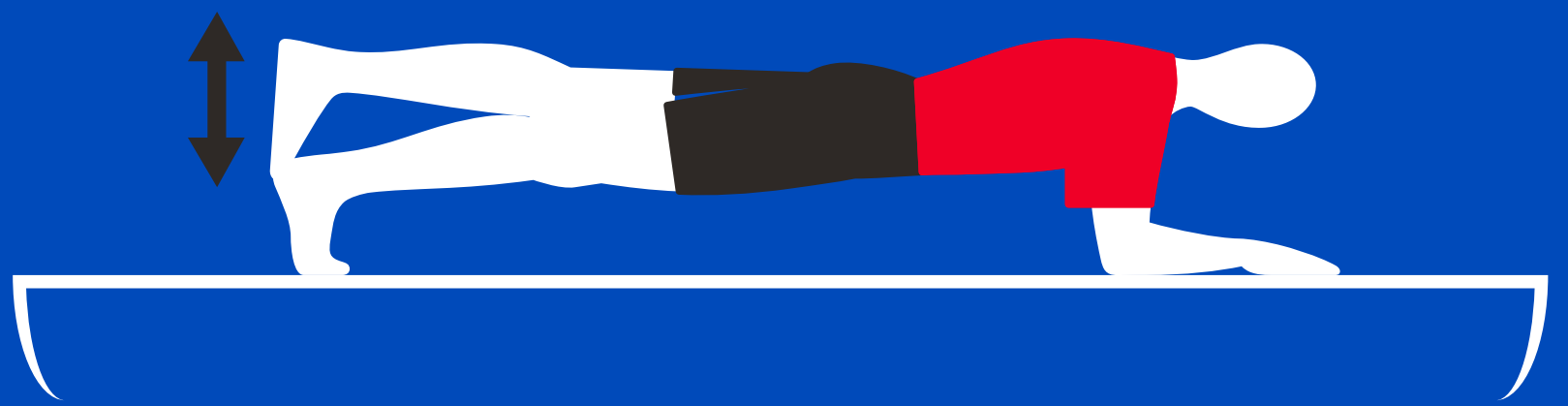
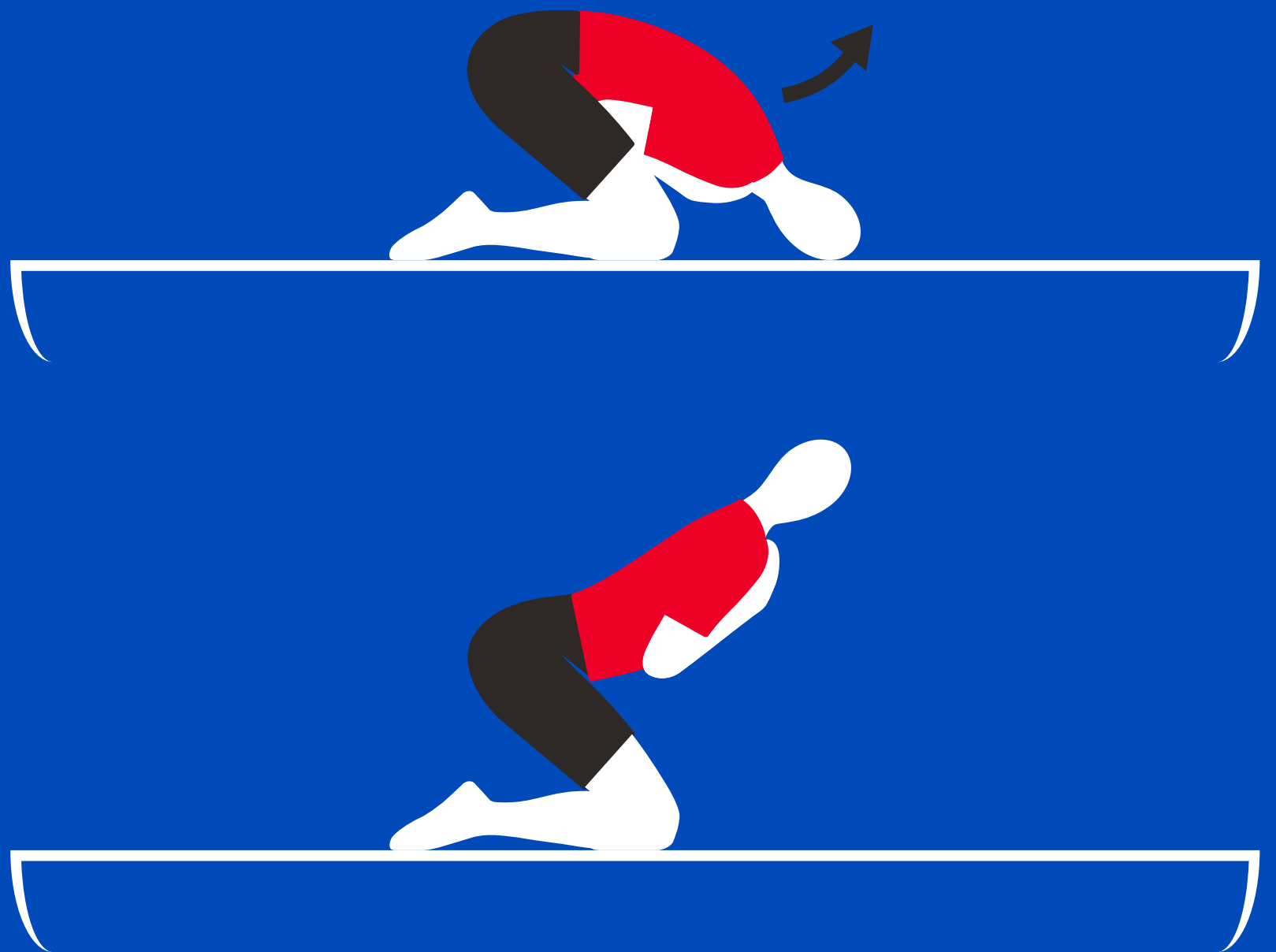
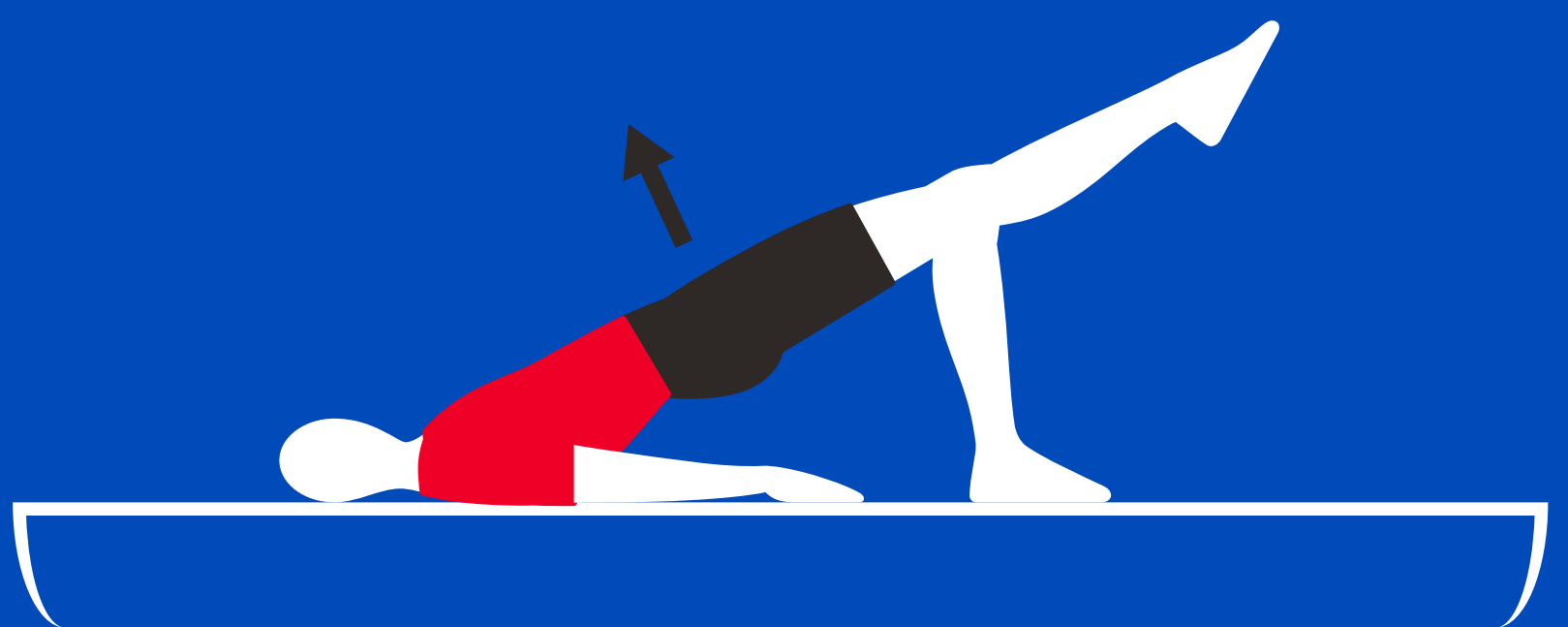
**ZURICH**[®]**vitaparcours** **Ausdauer****Step:**
schnelles Auf-
und Absteigen

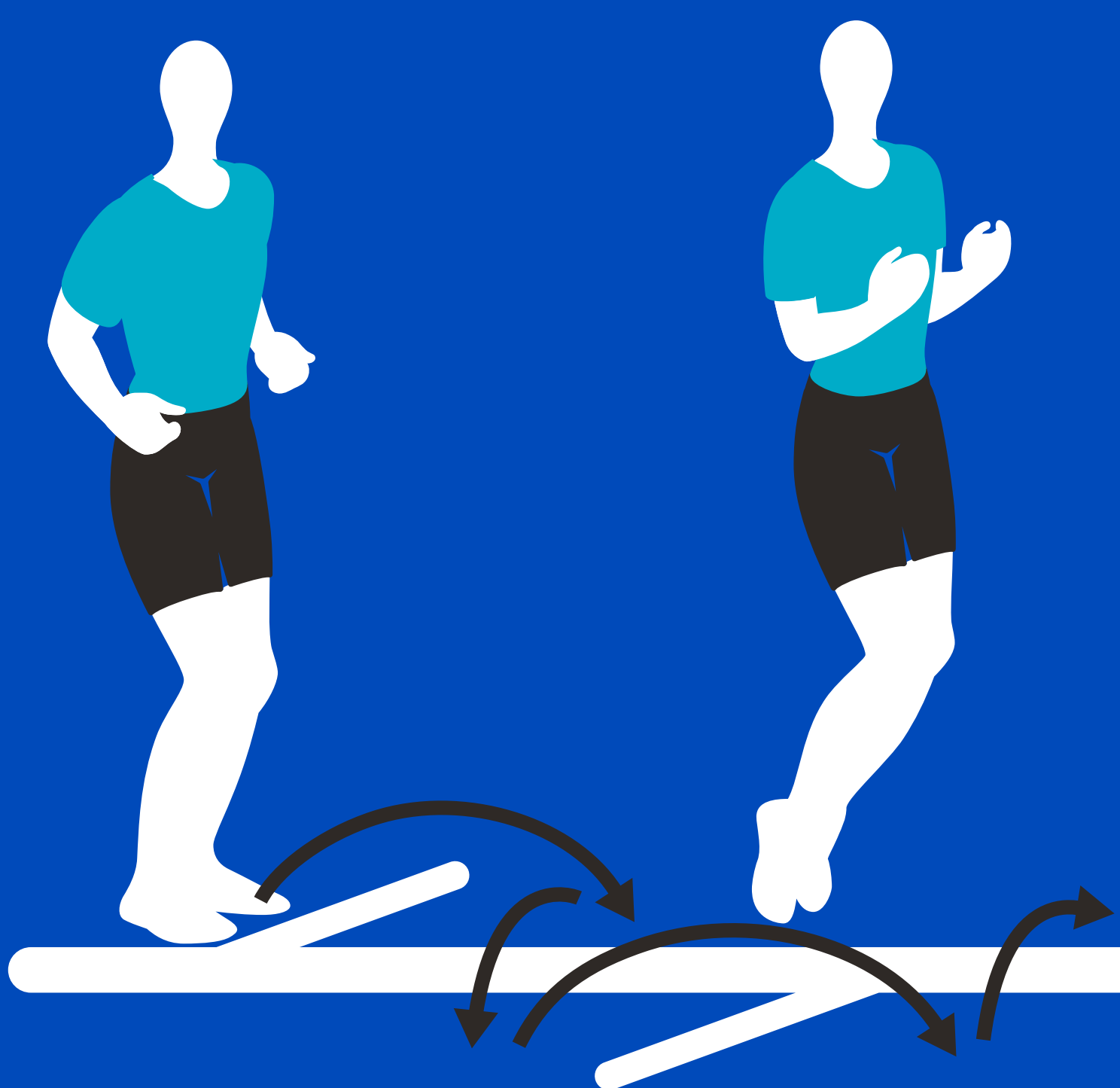
mind. 1 Min.

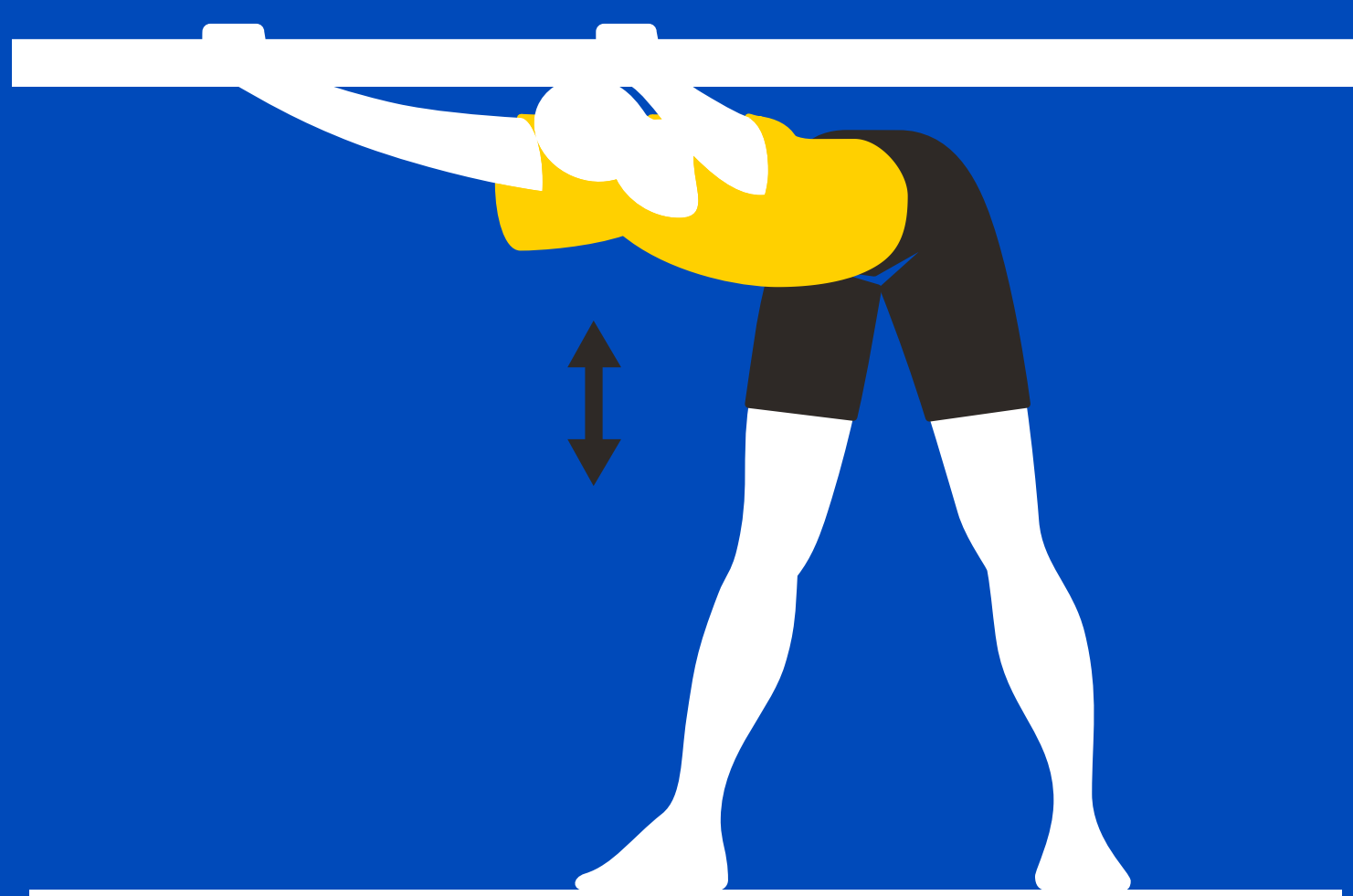
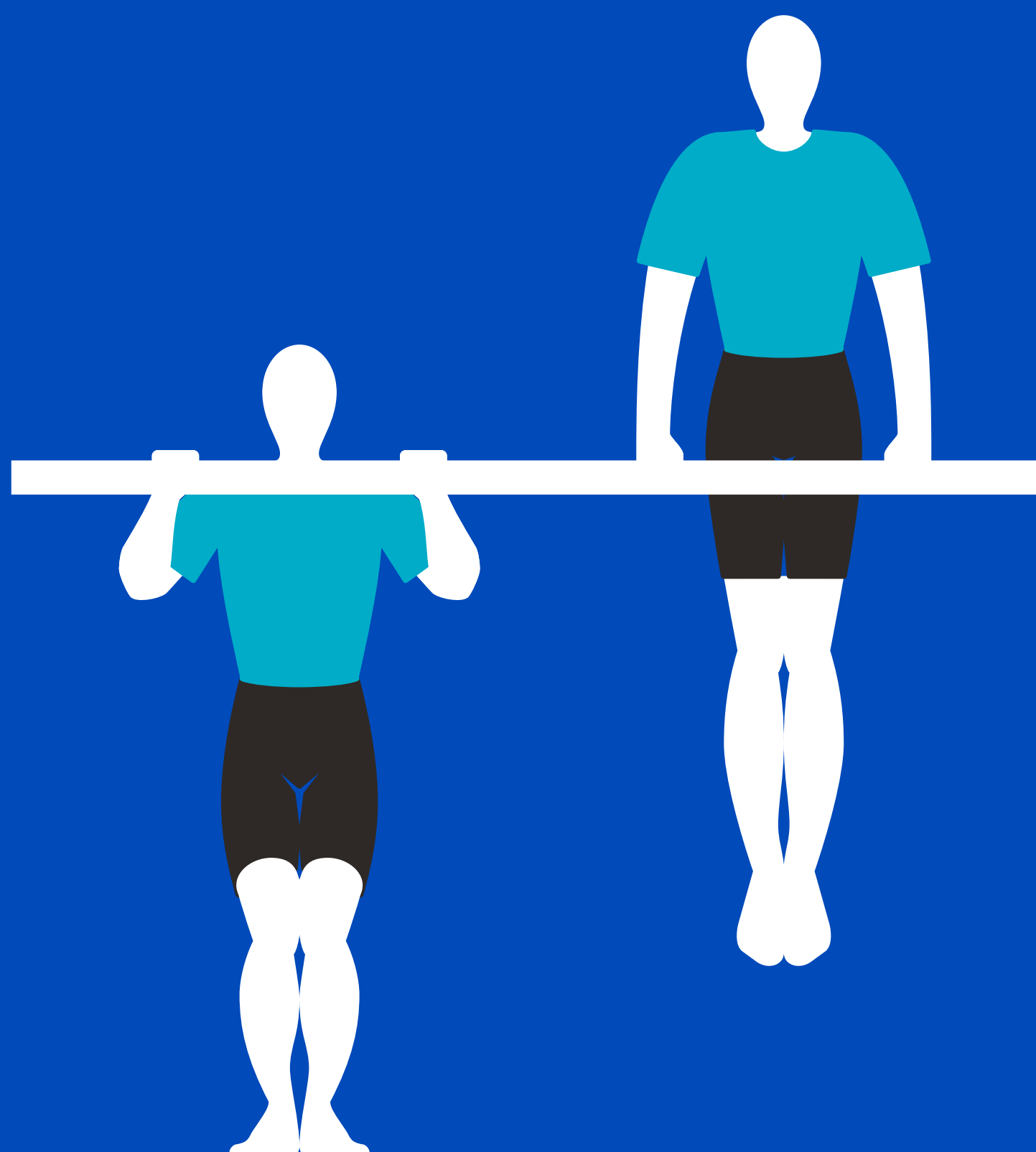
**Kraft****Aufsteigen,**
Körper
strecken,
absteigen.
Bein wechseln

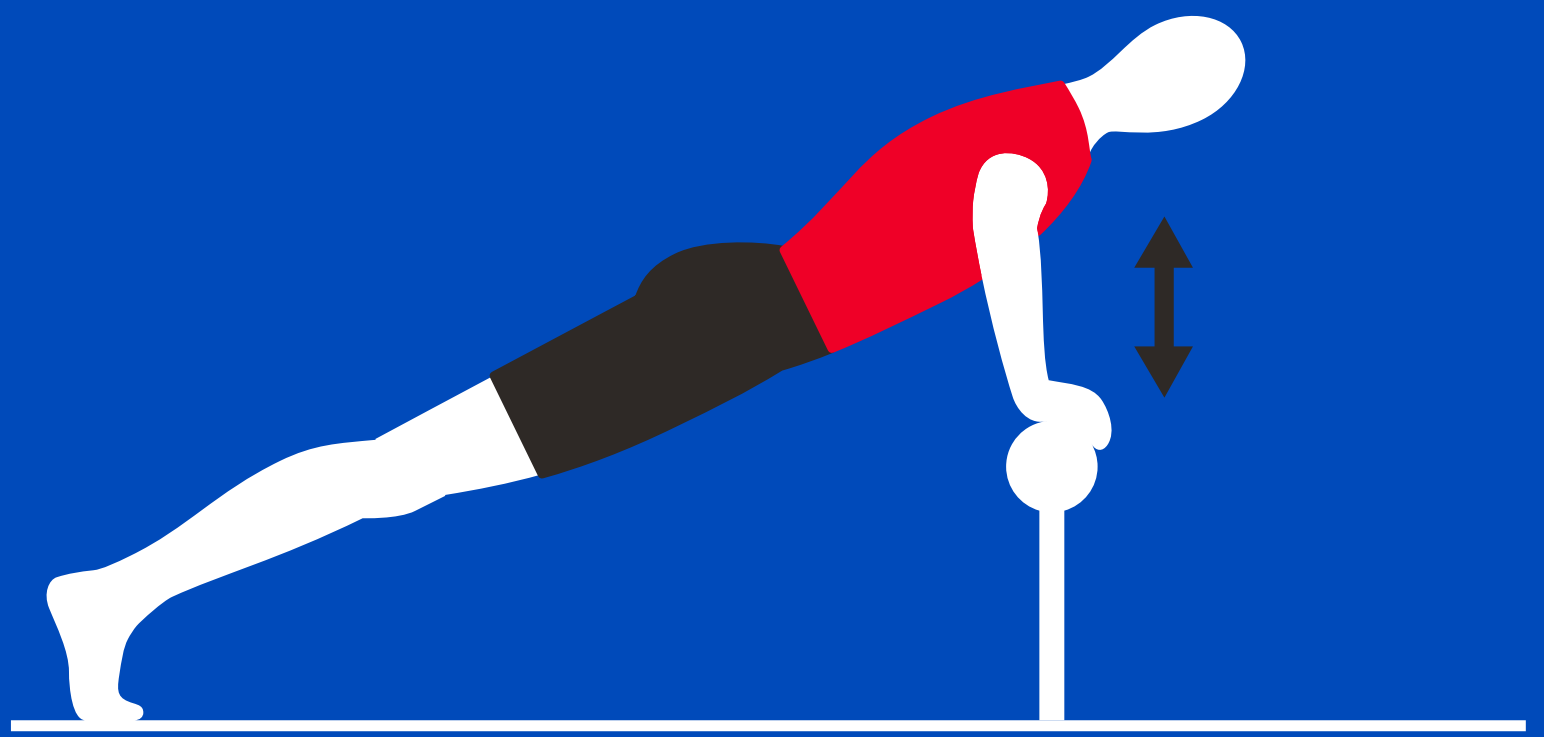
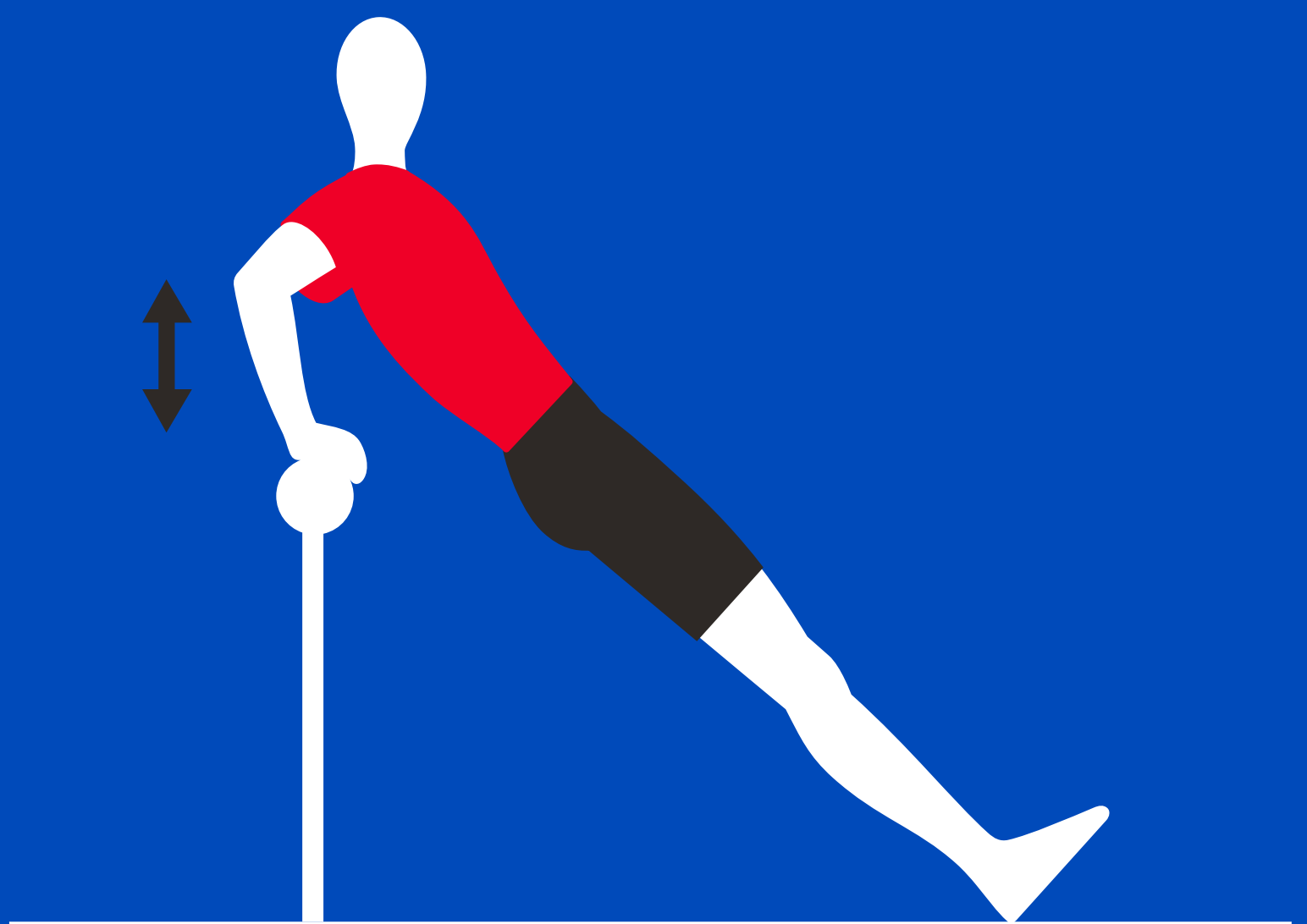
je mind. 10 ×



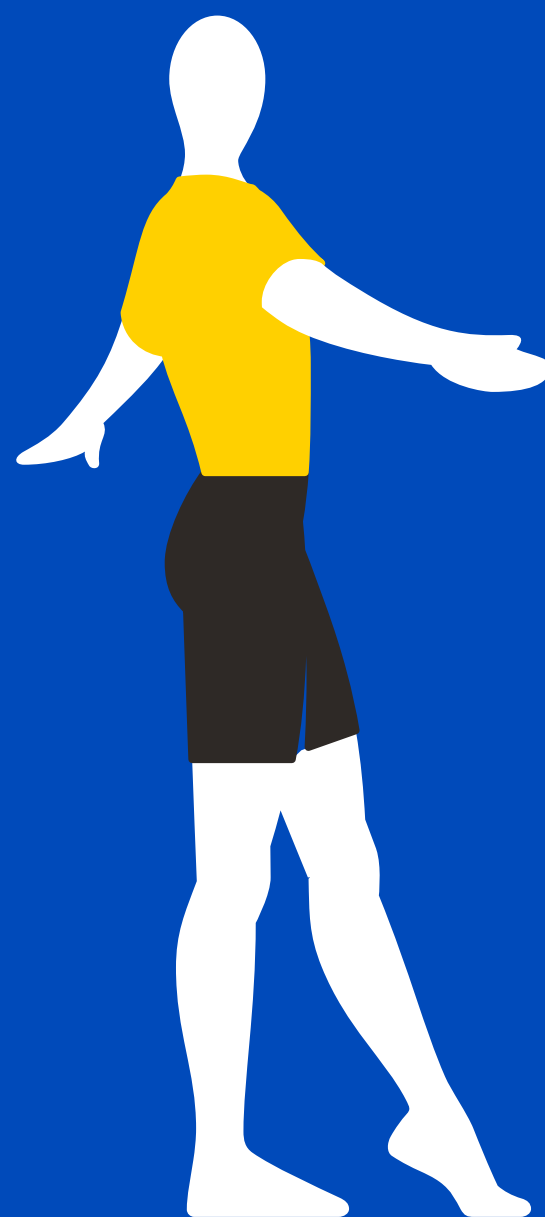
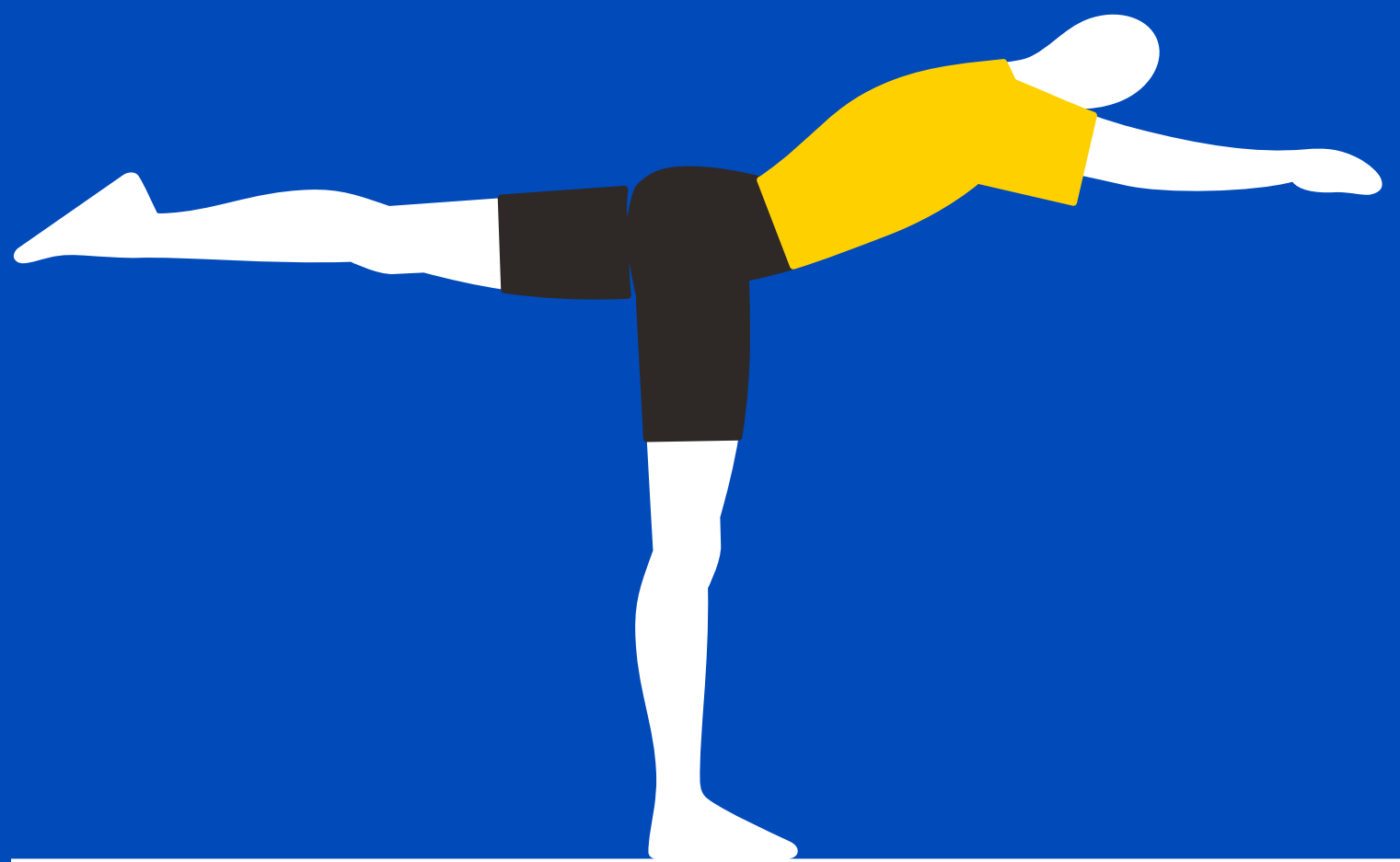
**ZURICH**[®]**vitaparcours** **Kraft****Abwechselnd
linken und
rechten Fuss
leicht heben****je mind. 10 ×****Kraft****Oberkörper
langsam heben
und senken****mind. 10 ×****Kraft****Becken
maximal heben
(Bein
abwechseln)****je mind. 8 ×**

**ZURICH**[®]**vitaparcours** **Ausdauer****Hüpfen mit
geschlossenen
Beinen****mind. 3 Längen****Ausdauer****Hüpfen
seitwärts an Ort****mind. 1 Min.**

**ZURICH**[®]*vitaparcours* **Beweglichkeit****Schultern
leicht nach
unten wippen****mind. 10 ×****Ausdauer****Springen in
den Stütz****mind. 10 ×**

**ZURICH**[®]**vitaparcours** **Kraft****Liegestütz
(Auflagehöhe
je nach Kraft
wählen)****mind. 5 ×****Kraft****Liegestütz
rücklings
(höchste Stufe
wählen)****mind. 5 ×**

**ZURICH**[®]**vitaparcours** **Ausdauer****Slalomlauf****mindestens
3 Durchgänge****Geschicklichkeit****Jede Stange
umlaufen****mindestens
1 Durchgang**

**ZURICH**[®]**vitaparcours** **Geschicklichkeit****Balancieren
vorwärts und
rückwärts****mindestens
1 Durchgang****Geschicklichkeit****Standwaage,
Gleichgewicht
halten****mindestens
5 Sek. pro Bein**

Beweglichkeit

Nachdehnen:

Dehnposition
präzise
einnehmen

Intensives
Dehngefühl
suchen und
mind. 15 Sek.
halten

Tief ein- und
ausatmen

