



DEHN- & LOCKERUNGSÜBUNGEN



Durch Dehnübungen werden Ihre Muskeln elastischer und Sie steigern Ihre Beweglichkeit. Am besten nach dem Sport dehnen. Nicht übertreiben, ein angenehmes „ziehen“ reicht, dehnen nur so lange es gut tut!

WICHTIG: Bei Muskelkater oder Verletzungen sollten Sie das Dehnen unterlassen!



UNTERSCHENKEL/WADEN

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand, Beine gestreckt, den Oberkörper in der Hüfte mit geradem Rücken nach vorne beugen, die Arme dürfen den Boden berühren



Ausführung: Das Gewicht auf die Fersen verlagern und die Zehenspitzen leicht anheben, den Nacken entspannen

Variation: In Schrittstellung beide Füße parallel nach vorne ausrichten, den Oberkörper nach vorne beugen und die Zehen des vorderen Fußes anziehen, den Rücken gerade halten, den Nacken entspannen und die Atmung vertiefen



OBERSCHENKEL hinten

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand, Beine gestreckt, den Oberkörper in der Hüfte mit geradem Rücken nach vorne beugen

Ausführung: Die Arme nach vorne strecken und das Gewicht auf die Fersen verlagern



SCHENKEL vorne

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand, ein Bein am Rist fassen, die Knie auf einer Ebene geschlossen halten

Ausführung: Den Fuß zum Gesäß führen, die Hüfte auf einer Ebene halten und den Oberkörper leicht nach vorne kippen



OBERARM

Ausgangsstellung: Geschlossener Stand, gerader Rücken, Kinn leicht angezogen, beide Arme gestreckt nach oben führen

Ausführung: Die Finger verschränken und mit den Handflächen nach oben ziehen, bei leichter Rückbeuge verstärkt sich der Dehnreiz – den Bauch einziehen!



HÜFTMUSKULATUR

Ausgangsstellung: Große Schrittstellung, beide Füße parallel nach vorne gerichtet, das vordere Bein beugen

Ausführung: Den Oberkörper leicht nach vorne beugen, die Hüfte zieht in Richtung Boden, die Ferse anheben

Variation: Große Grätschstellung, beide Füße parallel, ein Bein beugen, den Oberkörper gerade halten, mit den Armen am Oberschenkel abstützen und die Hüfte in Richtung Boden ziehen

BEWEGUNGSARENA ELIXHAUSEN

BEWEGUNGSARENA BY GREEN SPORTS®

Green Sports® ist der Erfinder moderner Bewegungsarenen. Bereits im Jahr 2003 wurde die Idee des Lauf- & Walkingparks geboren und erstmals in die Tat umgesetzt.

Im Rahmen der vorhandenen Möglichkeiten werden Strecken vermessen und mit den Farbleitsystemen markiert, Konzepte für Bewegung und Sport erstellt und umgesetzt und somit Sportangebote für alle Zielgruppen erstellt.

Eine Green Sports® Bewegungsarena bietet sowohl für die entspannte Nordic Walking-Runde, als auch für die anspruchsvolle Trainingseinheit von Leistungssportlern die idealen Voraussetzungen.

Green Sports® Anlagen eignen sich auch hervorragend dafür, in einer oft unbekanntem Gegend stressfrei die schönsten Plätze zu erkunden, sowie Umgebung und Natur zu genießen.

Mittlerweile sind es hunderte von Anlagen und Millionen von Menschen, die sich mit Freude und Spaß auf den Strecken und Anlagen bewegen.

Wir freuen uns über Feedback und eventuelle Anregungen.

Das Green Sports® Team



office.austria@greensports.info

www.greensports.info

NATURGENUSS MIT VERANTWORTUNG

Die Lauf & Walking Strecken verlaufen teilweise durch sensible Gebiete.



Green Sports® und die Gemeinde Elixhausen bitten Sie folgendes zu beachten:

Nehmen Sie bei Ihren Aktivitäten Rücksicht auf den Wald und die darin lebenden Tiere!

Wir appellieren an das Verantwortungsbewusstsein jedes Einzelnen und an die Achtung vor der Natur, der Fauna und der Flora. Dass Hunde an der Leine zu führen sind, sollte ebenso selbstverständlich sein, wie das Verwenden von Müllbehältern für Abfälle.



DISCLAIMER:
Trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr. Die Gemeinde Himberg und GREEN SPORTS® übernehmen keinerlei Verantwortung bezüglich Wegbeschreibung, Weglängen und Höhenmeter. Es handelt sich um eine Auswahl an Lauf Tipps und hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen vorbehalten.

MEDIENINHABER/HERAUSGEBER:
Gemeinde Elixhausen
Fotos: GREEN SPORTS®, unsplash, freepik, mesic
Kartografie, Grafik: Kartengrundlage basemap.at, Aufbereitung und Konzeption by GREEN SPORTS® Austria. Alle Angaben wurden mit großer Sorgfalt erhoben, erfolgen jedoch ohne Gewähr und erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Stand Juli 2021 - 1. Auflage

BEWEGUNGSARENA Elixhausen

Elixhausen als „Gesunde Gemeinde“ ist es ein Anliegen für die Bürgerinnen und Bürger aber auch für alle unsere Gäste ein Angebot für sportliche Aktivitäten zu schaffen. **Ein Mehr an Bewegung, Sport oder Ausgleich im Freien tut allen gut.**

Die Basis der Bewegungsarena sind moderne und vielfältige Lauf- und Walkingstrecken, die vom Anfänger bis zum Profi alle Bürgerinnen und Bürger sowie Gäste einladen, sich in der frischen Luft sportlich zu betätigen. Die Strecken sind aber natürlich auch für den einen oder anderen einfachen Spaziergang eine willkommene Abwechslung.

Viele von uns nehmen sich vor, mehr für Fitness und Gesundheit zu tun, viele scheitern aber schon am Anfang. **Diese emotionale Hürde wollen wir als Gemeinde abbauen** und vor Ort in einfacher Weise mit der Bewegungsarena ein Angebot schaffen. Die Strecken wurden per GPS vermessen und bieten unterschiedliche Längen- und Schwierigkeitsgrade.

Entdeckten Sie dabei die Schönheit von Elixhausen, die versteckten Plätzchen zum Wohlfühlen und die gemütlichen Lokale zum geselligen Beisammensein nach der sportlichen Betätigung. An den Strecken liegen auch so manche Bauernhöfe, die Ab-Hof-Verkauf verschiedenster Produkte anbieten.

Durch die Nähe zur Stadt Salzburg bietet gerade Elixhausen eine **ideale Kombination aus urbanem Umfeld und ländlichem Raum**. Genießen Sie die herrlichen Ausblicke auf die Natur und das Panorama.

Die Gemeinde lädt alle Interessierten ein, die neuen Möglichkeiten zu nutzen und es einfach einmal auszuprobieren.“



Ragginger See



Schloss Ursprung

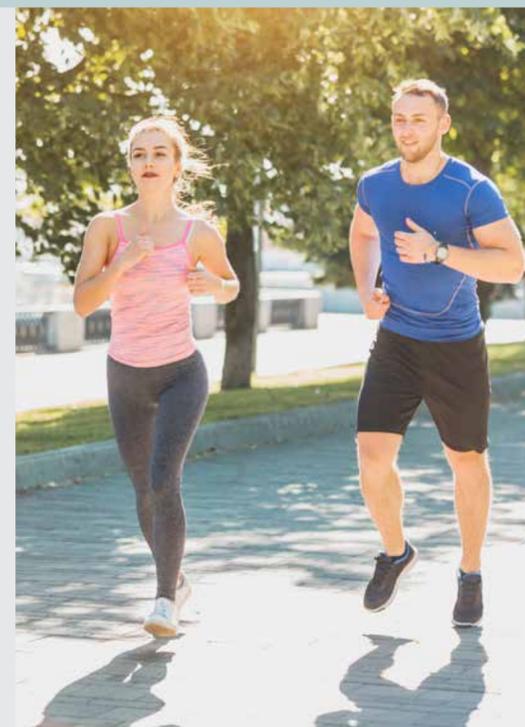


Gemeinde Elixhausen

Nähere Informationen:



Gemeinde Elixhausen
Schulweg 9, 5161 Elixhausen
Telefon: +43 662 480 214
www.elixhausen.at
gemeinde@elixhausen.at



LAUFEN & WALKEN

Wichtig

Laufen und Walken immer ohne Zwang und um sich wohl zu fühlen. Die Geschwindigkeit den eigenen Bedürfnissen anpassen, gemütliche Einheiten sind ein hervorragendes Gesundheitstraining und bilden darüber hinaus eine perfekte Grundlage für höheres Tempo auf längeren Strecken.

Laufen

Für Einsteiger ist es wichtig, locker und entspannt zu laufen. Anfangs empfiehlt sich der Wechsel von Gehen und Laufen. Grundsätzlich gilt: Kopf und Brustbein hoch, Schultern und Arme entspannen. Regelmäßig und tief atmen, dann ergibt sich der eigene Rhythmus ganz von selbst.

Nordic Walking

Nordic Walking hat viele positive Auswirkungen. Es wird sowohl die Arm-, Rücken-, Bauch-, Seiten-, Hüft- und Beinmuskulatur gekräftigt, als auch die Belastbarkeit der Atmung und Kreislauforgane erheblich verbessert. Wenn Sie Nordic-Walker-Einsteiger sind, dann lassen Sie sich die richtige Technik von einem Trainer zeigen – es lohnt sich!

GRUNDSATZ

Kopf und Brustbein hoch, Schultern und Arme entspannen!

ERNÄHRUNG & BEKLEIDUNG

Über den Tag verteilt sollte man zwei bis drei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, am besten Tee, verdünnten Fruchtsaft, Mineralwasser, oder das bei uns in so vielen Regionen hervorragende Trinkwasser.

Nach dem Sport sollte man den Flüssigkeitsverlust ausgleichen. Wenn am Speiseplan dann noch vermehrt Gemüse, Salat und Obst stehen, kombiniert mit regelmäßiger Bewegung, stellt sich in kürzester Zeit ein völlig neues Körpergefühl ein.

Mit funktioneller Sportbekleidung aus dem Fachhandel, den jeweiligen Wetterbedingungen angepasst, steht der Bewegung in unserer wunderschönen Natur und dem neuen Körperbewusstsein nichts mehr im Weg.

STARTEN AUCH SIE!

GREEN SPORTS®
sportsgrounds

GREEN SPORTS® Austria
Runnersfun Consulting GmbH
Krottenseestraße 45, 4810 Gmunden
07612 20822
office.austria@greensports.info
www.greensports.info