

# Pro Vita

Die interdisziplinäre Fachzeitschrift für Gesundheit, Pflege und Rehabilitation

mit  
*HealthCare*



- **Intensivpflege**
- **Modernisierung und Sanierung**
- **Außenanlagen**
- **Mobilität auf allen Ebenen**

**Spielgeräte für die Außenanlagen:  
Muskeln aufbauen und Gleichgewichtssinn fördern**



Spielgeräte für Jung und Alt

# Sich spielerisch bewegen und dabei Muskeln und Gleichgewichtssinn trainieren

**Sich an der frischen Luft bewegen und gleichzeitig den Körper trainieren – das ist mit den speziellen Trainingsgeräten von Richter Spielgeräte möglich. Sie bieten auch für Senioren einen Anreiz, gezielt Kraft aufzubauen und das Gleichgewichtsgefühl zu verbessern. Und Spaß macht es außerdem.**

Aus dem umfangreichen Programm sollen im Folgenden die Beinpresse, das Kugelspiel und das Rudergerät vorgestellt und erläutert werden.



Beinpresse

## Wirkung

Die Beinpresse dient zur Verbesserung der Kraft der größten und wichtigsten Bein- und Gesäßmuskeln. Gleichzeitig wird der Knochenaufbau gefördert.

## Sinn

Vom ersten Schritt an tragen uns die Beine durch das Leben. Gesunde Beine sind deshalb die Voraussetzung für Unabhängigkeit und Mobilität. Unsere Muskeln dienen dabei als Motor. Bereits einfaches Strecken und Beugen der Beine bei leichter Belastung hält diesen Motor in Schwung und bringt ihn auf Touren. Nicht nur Muskeln reagieren positiv darauf, sondern auch die Knochen werden widerstandsfähiger und belastbarer.

## Funktion

Menschen sind unterschiedlich. Egal ob alt, jung, geübt oder ungeübt, unser intelligentes und zugleich simples System „denkt“ mit. Denn der Widerstand passt sich automatisch dem Kräftelevel der übenden Personen an. Einfach hinsetzen, Beine hoch und los geht es. Gut lesbare Übungshinweise unterstützen die optimale Nutzung.



Kugelspiel

## Wirkung

Das Kugelspiel fördert den Gleichgewichtssinn und verbessert das Zusammenspiel der Augen und Beine. Gleichzeitig wird die Beinmuskulatur gekräftigt und die Geschicklichkeit verbessert.

## Sinn

Sicher auf einem Bein stehen zu können, ist wichtig. Diese Fertigkeit hilft, Stürzen vorzubeugen und schwerwiegende Verletzungen zu vermeiden. Doch das Üben des Einbeinstandes ist oftmals schwierig und bereitet keinen Spaß. Es sei denn, es wird eine spannende und unterhaltsame Aufgabe gestellt. Am besten, man trainiert in der Gruppe.

## Funktion

Beim Stehen auf einem Bein wird der Gleichgewichtssinn verbessert und die Muskulatur gekräftigt. Das Bewegen der geführten Bälle schult auch gleichzeitig die Koordination und das Zusammenspiel der Augen und Beine. Für Kinder wie auch für Erwachsene eine schwierige und zugleich unterhaltsame Aufgabe. Gut lesbare Übungshinweise unterstützen die optimale Nutzung.



Rudergerät

## Wirkung

Kräftigung der Arm-, Schulter-, Brust- und Rumpfmuskulatur. Die wichtigsten Muskeln des gesamten Oberkörpers werden aktiviert und trainiert. Der Knochenaufbau wird positiv angeregt.

## Sinn

Heben, Tragen, Drücken und Ziehen sind Alltagsbewegungen. Ohne die Kraft unserer Hände, Arme und Schultern wären diese Bewegungen unmöglich. Einseitige Belastungen führen aber oft zu Problemen und Beschwerden. Die Ruderbewegung eignet sich bestens, um die zugehörigen Muskeln bequem und effizient zu stärken. Abgeschwächte Muskeln werden wieder kräftiger und muskuläre Ungleichgewichte werden ausgeglichen.

## Funktion

Egal ob Junior, Senior, Anfänger oder Profi, unser intelligentes und zugleich simples System „denkt“ mit. Im Gegensatz zum Rudern im Wasser passt sich der Widerstand automatisch dem Kräftelevel der übenden Personen an. Übende können in oder gegen die „Fahrtrichtung“ rudern. So werden neben den Arm- und Schultermuskeln auch die Bauch- und Rückenmuskeln gleichermaßen gut beansprucht. Gut lesbare Übungshinweise unterstützen die optimale Nutzung.

Nähere Informationen: [www.richter-spielgeraete.de](http://www.richter-spielgeraete.de)