

# MOTORIKPARK® ANSFELDEN



15

## Bewegtes Sitzen

### Aufgabe

- Einnehmen einer ruhigen Position auf einer der vorbereiteten Sitz- bzw. Liegeflächen der Möbel
- Erfühlen der Schwingungen und bewusstes Reduzieren und auch moderates Verstärken der Schwingungen
- Entspannen und Ausrasten

### Varianten

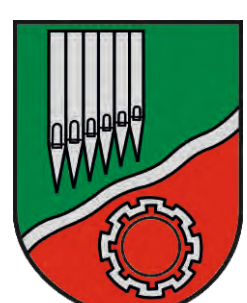
- Unterschiedliche Sitz- und Liegepositionen einnehmen
- Ausruhen, Dösen, Augen schließen

### Trainingseffekte

- Verbesserung der psychischen Regeneration
- Verbesserung der Koordination mit dem Schwerpunkt Gleichgewicht über das Vestibular-System (Wahrnehmung des Körpers zu Schwerkraft, Bewegung und Gleichgewicht)
- Kräftigung der stabilisierenden Rumpf-Muskulatur

### Sicherheitshinweise

- Vorsichtiges Niedersetzen bzw. Hinlegen - kein Klettern, Springen oder Schwingen mit großen Amplituden
- Es dürfen maximal vier (4) Nutzer gleichzeitig auf einem Gerät sein - andere Nutzer dürfen nicht vom Gerät gestoßen werden!
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!



**SPORT oö**  
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete

