



BARFUSS- UND FITNESSPARCOURS

Willkommen im 1. Barfuß-Parcours Vorarlbergs!

Geben Sie dem Bewegungsmangel keine Chance und machen Sie jetzt den ersten Schritt in die richtige Richtung: Hier im ersten Barfuß-Parcours Vorarlbergs können Sie Ihrem Körper gezielt „von Fuß bis Kopf“ etwas Gutes tun.

Idealerweise absolvieren Sie den Parcours barfuß.

Barfuß gehen ist heutzutage wichtiger denn je. Die Füße werden oft vernachlässigt und von der Kindheit an meist dick in modernes Schuhwerk eingepackt. Durch Barfußgehen regen Sie die Fußreflexzonen an und regulieren so Ihren Körper. So können Über- und Unterfunktionen in folgenden Bereichen ausgeglichen werden:

Bewegungsapparat, Innere Organe, Immunsystem (Allergien). Ein Training für Körper, Geist und Seele!

Wenn Sie den Parcours barfuß bewältigen, ...

- aktivieren Sie die körpereigene Selbstregulierung.
- beeinflussen Sie durch eine bessere Fußkoordination die gesamte Körperstatik.
- härten Sie sich ab gegen Erkältungskrankheiten.
- vermeiden Sie Fußbeschwerden durch Fehlstellungen.

Im Parcours trainieren Sie Ihre 5 motorischen Grundeigenschaften.

Jede Bewegung, die wir im Alltag machen, basiert auf den fünf motorischen Grundeigenschaften:

- Ausdauer
- Koordination
- Kraft
- Beweglichkeit
- Schnelligkeit

Wenn diese ausgeglichen trainiert werden, verringern Sie so auch die Unfallgefahr im Alltag.

Den Übungen im Parcours sind Farben der jeweiligen Grundeigenschaften zugeordnet:

■ Koordination / Ausdauer

■ Beweglichkeit / Kraft

■ Schnelligkeit

Achtung: Wenn Sie bei einer Übung Beschwerden haben, lassen Sie die Übung bitte aus.

Das intensive Training: Wenn Sie intensiver trainieren möchten, laufen Sie den Parcours dreimal. Absolvieren Sie in der 1. Runde nur die blauen Übungen, bei der 2. nur die orangen, bei der 3. Runde nur die roten Übungen.



Vorher: Das Benützen der Wassertrete am Beginn des Trainings ist empfehlenswert.

Nachher: Nach dem Training Füße abbürsten, trockene Socken anziehen und wieder rein in die Schuhe!

Und jetzt: Viel Spaß beim Bewegen!

