

# OUTDOOR-KRÄFTIGUNGSPROGRAMM

## **Basisübung 1:**

### **Liegestütze an der Banklehne**

- ☺ Schrägstand/-stütz an der Bank
- ☺ Rumpfspannung halten
- ☺ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (WS)
- ☺ Körper zur Lehne absenken
- ☺ In Ausgangsstellung zurück
  
- ☺ 10 – 20 Wiederholungen bis zum Empfinden „anstrengend bis schwer“
  
- ☺ 2 bis 3 x wiederholen



## **Variation Übung 1:**

### **Liegestütze an der Sitzfläche**

- ☺ Schrägstand/-stütz an der Bank
- ☺ Rumpfspannung halten
- ☺ Kopf in Verlängerung der WS
- ☺ Körper zur Lehne absenken
- ☺ In Ausgangsstellung zurück
  
- ☺ 10 – 20 Wiederholungen bis zum Empfinden „anstrengend bis schwer“
  
- ☺ 2 bis 3 x wiederholen



## **Basisübung 2:**

### **Stütz an der Bank**

- ☺ Schrägstand/-stütz an der Bank
- ☺ Rumpfspannung halten
- ☺ Kopf in Verlängerung der WS
- ☺ ggf. in der Körpermitte leicht federn
  
- ☺ 10 – 20 sec halten
  
- ☺ 2 bis 3 x wiederholen



**Variation Übung 2:**  
**Stütz-/Seitstütz an der Bank**

- ☺ Schrägstütz an der Bank
- ☺ Rumpfspannung halten
- ☺ Kopf in Verlängerung der WS
- ☺ Körper zur Seite aufdrehen
  
- ☺ ca. 10 sec halten
  
- ☺ in der Mitte Stütz halten
- ☺ Seitenwechsel
  
- ☺ 3 – 5 Wiederholungen pro Seite



**Ergänzungsübung zu 2:**  
**Seitstütz an der Bank**

- ☺ Schrägstütz an der Bank
- ☺ Rumpfspannung halten
- ☺ Kopf in Verlängerung der WS
- ☺ im seitlichen Stütz Bein heben und Arm nach oben strecken
  
- ☺ ca. 10 sec halten
  
- ☺ in der Mitte Stütz halten
- ☺ Seitenwechsel
  
- ☺ 3 – 5 Wiederholungen pro Seite



**Basisübung 3:**  
**Diagonalstütz an der Bank**

- ☺ Schrägstütz an der Bank
- ☺ Rumpfspannung halten
- ☺ Kopf in Verlängerung der WS
- ☺ im Stütz Bein und gegengleichen Arm heben und
  
- ☺ ca. 10 sec halten
  
- ☺ die Seite wechseln
  
- ☺ 8 – 12 Wiederholungen pro Seite



# OUTDOOR-KRÄFTIGUNGSPROGRAMM

## **Basisübung 4:** **Stütz rücklings an der Bank**

- ☺ Sitz auf der Bank
- ☺ rücklings in den Stütz drücken
- ☺ Kopf in Verlängerung der WS
- ☺ Rumpfspannung
  
- ☺ ca. 10 sec halten
  
- ☺ 8 – 12 Wiederholungen



## **Basisübung 5:** **Aufsteiger auf einer Bank**

- ☺ Stand vor der Bank / Mauer ...
- ☺ mit linkem Fuß aufsteigen – gegen- gleiches (rechtes) Knie heben und linken Arm nach vorn strecken
  
- ☺ absteigen - Seitenwechsel
  
- ☺ 10 – 20 Wiederholungen pro Seite
  
- ☺ 2 – 3 Durchgänge mit kurzer Pause



## **Basisübung 6:** **Kniebeugen an der Bank**

- ☺ Stand rücklings vor der Bank
- ☺ Gesäß nach hinten absenken – Arme gleichzeitig nach vorn schieben
  
- ☺ 10 – 20 Wiederholungen
  
- ☺ 2 – 3 Durchgänge mit kurzer Pause



## **Variation Übung 6:**

- ☺ dito. aber am tiefsten Punkt etwas nachfedern

# OUTDOOR-KRÄFTIGUNGSPROGRAMM

## ***Basisübung 7:*** **Ausfallschritt**

☺ In großen Ausfallschritten gehen

Im Wechsel die Arme:

☺ 4 Schritte seitlich /

4 Schritte nach vorne und

4 Schritte zum Himmel gestreckt halten

☺ 30 bis 40 m

### ***Variation der Übung 7:***

☺ In großen Ausfallschritten gehen

☺ in den Armhaltungen federnde oder kleine Kreisbewegungen ausführen

### ***Variation der Übung 7:***

☺ Im großen Ausfallschritten gehen und jeweils im tiefen Punkt 2 – 3 x nachfedern

☺ Arme dazu im Wechsel:  
4 Schritte federnd seitlich /  
4 Schritte federnd vor /  
4 Schritte federnd zum Himmel bewegen



# OUTDOOR-DEHN- & MOBILISATIONSPROGRAMM

## Hüftbeuger/Beinkette

- ☺ 1 Fuß auf der Bank – vorderes Bein beugen - hinteres Bein gestreckt weit zurück aufstellen
- ☺ Becken nach vorn schieben
- ☺ Ferse bleibt (nah) am Boden
  
- ☺ ca. 10 – 15 sec halten
- ☺ die Seite wechseln
  
- ☺ 2 – 3 mal pro Seite

Spannung im Hüftbeuger und in Wade spüren



## Oberschenkelrückseite

- ☺ Ferse auf der Bank aufsetzen - Bein fast gestreckt
- ☺ Hinteres Bein gestreckt aufstellen
- ☺ Aufrechten Oberkörper mit dem Bauchnabel nach vorn schieben
  
- ☺ Spannung ca. 10 – 15 sec halten, dann die Seiten wechseln
  
- ☺ 2 – 3 mal pro Seite

Spannung in rückwärtiger Beinmuskulatur spüren.



# OUTDOOR-DEHN- & MOBILISATIONSPROGRAMM

## Unterer Rücken und Beinrückseite

- ☺ Stand vor der Bank – Hände auf der Lehne – einen Schritt zurück gehen und geraden Oberkörper nach vorn neigen
- ☺ spitzen Po nach hinten oben schieben wollen
- ☺ Spannung ca. 10 – 15 sec halten
- ☺ 2 – 3 mal wiederholen



## Waden

- ☺ Vorfuß an einer Kante aufsetzen und die Ferse nach unten schieben
- ☺ ca. 10 – 15 sec halten – dann die Seiten wechseln
- ☺ 2 – 3 mal pro Seite

### *Variation:*

- ☺ gleichzeitig lange Arme seitlich nach hinten führen und Brustkorb öffnen



Die Basis-Übungen können als Einzelübungen oder auch in Zirkelform nach einem kurzen Lauf oder als separate Einheit durchgeführt werden. Es gilt immer auf die eigene Befindlichkeit zu achten und die Wiederholungen maximal bis zum eigenen Belastungsempfinden „anstrengend bis schwer“ durchzuführen.

*Alle oben genannten Ratschläge und Empfehlungen stellen die Meinung des Autors dar. Sie sind vom Autor sorgfältig erwogen und gewissenhaft geprüft. Dennoch können Sie eine individuelle Trainingsberatung naturgemäß nicht ersetzen. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Ausdrücklich weisen wir darauf hin, dass eine Haftung des Autors für eventuelle Schäden, die aus den gegebenen Empfehlungen hervorgehen könnten, ausgeschlossen ist. Gleichzeitig wird eine medizinische Konsultation vor Beginn der sportlichen Betätigung dringend empfohlen.*

Das **Team des Moerser Laufladens** wünscht Ihnen viel Spaß beim Training!