

Fitness @home Ganzkörpertraining im Wald

Hallo liebe Sportler und Sportlerinnen!

hier wieder eine neue Ausgabe unseres Fitness-Trainingsprogramms zur Überbrückung unserer „kontaktarmen“ Zeit. Heute dreht sich – wie soll es im Wald auch anders sein – einmal wieder alles um den Baum....

Wie immer solltet ihr euch vor den Übungen zunächst ca. 10 Minuten aufwärmen (joggen oder walken). Diese Übungen könnt ihr aber auch während dem Lauftraining oder mittendrin einbauen!

Baum-Liegestütz		<p>Die Hände werden gegen einen Baumstamm gestützt und Liegestütze durchgeführt. Schwieriger wird die Übung, wenn ein Arm weggenommen wird: Alternativ kann auch ein „liegender“ Baumstamm verwendet werden.</p>	15 – 20 Wiederholungen
Baum-Sitz		<p>Mit dem Rücken an einen Baumstamm lehnen. Hüft- und Kniewinkel 90°. Nun im Wechsel jeweils 1 Bein bis zur horizontalen anheben und halten. Die Wirbelsäule sollte immer Kontakt zum Baumstamm haben!</p>	mehrere Wiederholungen je Seite
Rumpfheben auf einem Baumstamm		<p>Mit dem Bauch auf einen dicken Baumstamm legen. Oberkörper in Ausgangsposition unterhalb der Waagerechten. Arme vor der Brust kreuzen und den Oberkörper in die Waagerechte bringen.</p>	20 – 25 Wiederholungen

<p>Baumstamm-Dips</p>		<p>Rücklings auf einem Baumstamm mit den Händen abstützen. Rücken und Beine sind bei dieser Übung permanent gestreckt. Die Arme im Wechsel beugen und strecken.</p>	<p>15 – 20 Wiederholungen</p>
<p>Baumstamm-Hüpfer</p>		<p>Sucht euch 3 passende kurze Baumstämme und legt sie in einem Abstand von ca. 50 cm auf den Waldboden. Die Stämme können seitlich oder auch von vorne mit geschlossenen Beinen übersprungen werden</p>	<p>Mehrmals wiederholen Achtung, die Baumstämme nicht zu „dick“ wählen!</p>
<p>Beine anziehen auf dem Waldboden</p>		<p>Setzt euch mit aufrechtem Oberkörper auf ein trockenes Plätzchen im Wald. Nun lasst ihr den Oberkörper leicht zurückfallen, kreuzt dabei die Arme vor der Brust und streckt aus dieser Position beide Beine nach vorne aus und winkelt sie wieder an.</p>	<p>20 – 15 Wiederholungen auf jeden Fall! Den Rücken unbedingt gerade halten!</p>

Ich hoffe, ich konnte euch mit diesem kleinen Programm wieder motivieren und wünsche euch eine weiterhin gute Zeit !

Mit sportlichen Grüßen

Eure Manuela Regenbogen