



Outdoor Fitness

Liebe Blau-Weiß-Sportler,
zumindest Petrus meint es gut mit uns in der Corona-Krise und bietet uns bestes Wetter für Outdoor-Fitness. Joggen, Rad fahren und walken können wunderbar mit ein paar Fitness-Übungen ergänzt werden. Alles was ihr dazu braucht, findet ihr in der Regel direkt im Park, wo ihr ohnehin gerade unterwegs seid. Hier ein paar Übungs-Ideen:

An der Treppe:

- Schnelle Sprints hoch.
- Schnelle Sprints hoch, dabei zwei Treppen rauf, eine wieder runter und dann wieder zwei Treppen rauf usw.
- Seitlich hochrennen.
- Jede oder jede zweite Treppenstufe hochspringen.
- Einbeinig jede Treppenstufe hochspringen.
- Mit den Zehenspitzen auf eine Treppenstufe stellen und nun die Fersen absenken und wieder heben.
- Im 4-Füßler – also auf Händen und Füßen – die Treppe rückwärts mit den Füßen voran hochkrabbeln.
- Im umgekehrten 4-Füßler – also auf Händen und Füßen jedoch mit dem Bauch nach oben – die Treppe vorwärts mit den Füßen voran runterkrabbeln.

An der Bank:

- Hände an die Rückenlehne oder Sitzfläche (schwerer) stellen und Liegestütz machen.
- Hände hinter dem Rücken auf die Sitzfläche stellen, Füße weit nach vorne stellen und die Ellenbogen nach hinten beugen und strecken.
- Vor die Bank stellen, im schnellen Kniehebelauf jeweils eine Fußspitze auf die Bank tippen.
- Vor die Bank stellen, einen Fuß auf die Sitzfläche stellen, mit dem anderen Bein vom Boden abdrücken und auf der Bank zum Stehen kommen. Rückwärts wieder runter.
- Wie eben, nun jedoch seitlich hoch- und runtersteigen.
- Vor die Bank stellen, einen Fuß auf die Sitzfläche stellen, mit dem anderen Bein vom Boden abdrücken, das Bein gebeugt Richtung Bauch ziehen und in den Einbeinstand auf die Bank kommen. Das gehaltene Bein geht rückwärts wieder runter.
- Mit beiden Füßen auf die Bank springen und rückwärts runterspringen.



- Mit dem Rücken zur Sitzfläche ca. einen Meter entfernt hinstellen, eine Fußspitze auf die Bank setzen und das Standbein beugen und strecken. Achtung: Das vordere Knie bleibt in einer Linie mit dem Fuß – nicht nach vorne schieben.
- Seitlich ca. 1 Meter entfernt neben die Bank stellen, eine Hand aufsetzen, den Körper strecken und nun das Becken aus der Taille heraus heben und senken.
- Auf die Bank setzen, den Oberkörper gestreckt leicht nach hinten neigen (nicht anlehnen), Bauchnabel einziehen und nun beide Beine gebeugt oder gestreckt anheben und halten.
- Auf die Bank setzen, den Oberkörper gestreckt leicht nach hinten neigen (nicht anlehnen), Bauchnabel einziehen und nun die Beine gebeugt heranziehen und wieder nach vorne strecken im Wechsel.
- Auf die Bank setzen, Hände neben deiner Hüfte aufsetzen, den Oberkörper gestreckt leicht nach hinten neigen (nicht anlehnen), Bauchnabel einziehen und nun die Beine gestreckt anheben und kreisen.

Stabiler Ast:

- An den Ast hängen und Klimmzüge machen.

Geländer / Absperrung:

- Hänge dich an das Geländer, indem du die Beine lang nach vorne aufstellst, den Körper streckst und von unten Richtung Geländer schaust. Nun die Ellenbogen beugen und strecken wie bei Klimmzügen.

Ein großer Stein:

- Stelle dich mehr als breitbeinig vor einen großen Stein, beuge dich mit gestreckter Wirbelsäule nach vorne, greife den Stein und ziehe ihn an die Brust während du dich aufrichtest. Dann stemmst du den Stein nach oben während du die Arm nach oben streckst. Achtung: Bleibe mit den Händen vor deinem Kopf, damit er dich nicht verletzen kann, falls du mal abrutschst. Auf umgekehrtem Weg den Stein wieder am Boden ablegen.

Baumstamm:

- Lege den Baumstamm längs vor dich, Knie beugen, mit gestreckter Wirbelsäule vorbeugen, greife den Stamm mit beiden Händen, stemme ihn hoch auf die Kante und werfe ihn nach vorne um.

Viel Spaß beim Ausprobieren und bis bald zurück bei uns in den Kursen oder im Studio! 😊