

## Sport und Bewegung im Freien



Abb. 61: Kräftigung der Brustmuskulatur

(Foto: aus M.O.B.I.L.I.S.-light / Kursmanual)

Wir alle wissen: „**Bewegung an der frischen Luft tut gut**“,  
weil wir

- unser Herz-Kreislauf-System aktivieren
- viele Muskelgruppen stärken
- unsere Sinne positiv beeinflussen
- auch gemeinsam mit der Familie/Freunden aktiv sein können

Wir beginnen zunächst mit einer kurzen **Mobilisationsphase** (1.), bevor wir mit der je nach Selbstbestimmung angepassten **Ausdauerphase** (2.) starten. Nach einer kurzen **Erholungsphase** (3.) gehen wir in eine **Gymnastikphase** (4.) mit Kräftigungs- und Dehnübungen sowie einem kurzen **Abspann** (5.) über.

Alle Übungsvorschläge sind natürlich erweiterbar oder können verkürzt werden, dies hängt von der jeweiligen Belastungsfähigkeit bzw. dem Fitnesszustand ab. Für alle „Unerfahrenen“ finden Sie in einer extra Datei Erklärungen zur Einschätzung von Belastung und Pulsfrequenz. Berücksichtigen Sie bitte immer Ihren derzeitigen Gesundheitszustand.

Die auf den folgenden Seiten zu findenden Übungen sind von mir für einen durchschnittlich aktiven Menschen zusammengestellt worden. Bitte beachten Sie sowohl den Text als auch die Zeichnung, damit Sie die Übungen möglichst „richtig“ ausführen.

Viel Spaß wünscht

Andrea Peters

## Sport und Bewegung im Freien - ein Übungsplan

### 1. Mobilisation ( ca. 6-8 Min)

**Gelenkkreisen:** je Gelenk + Richtung ca. 10-15 Sek

a) Füße

Stabiler Stand,  
Hände ruhen auf Hüfte  
1 Bein leicht anheben oder Fußspitze aufstellen



b) Knie

Füße+ Knie geschlossen, Knie gebeugt  
Hände liegen auf den Knien



c) Hüfte

Schulterbreiter Stand,  
Hände ruhen auf Hüfte



d) Schultern

Schulterbreiter Stand,  
Arme lang hängend



### Vorbeugende Dehnübungen:

a) Seitl. Rumpfmuskulatur

Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt,  
Arme in Hochhalte,  
Zunächst leicht wiegend mehrmals nach li + re  
Dann je Seite 3 x 3 Sek. haltend



b) Hüftbeuger

Schrittstellung, hintere Fuß nur auf Fußballen,  
vorderes Bein gebeugt und belastet  
Übg. leicht federnd nach vorne unten ausführen  
Je Seite ca. 10 Sek



c) Obere Rücken-/ + Nackenmuskulatur

Schulterbreiter Stand, Knie gebeugt, Hände auf Obersch.,  
Im Wechsel / mehrmals:  
Rücken aufrichten – oberen Rücken/Kopf abrollen



## 2. Ausdauerphase (je nach Belastbarkeit oder Zeitbudget ca. 30 -60 Min)

Walken, Nordic Walking, strammes Spaziergehen / Joggen nur für Geübte!

Im Anhang finden Sie die sogenannte „Borg-Skala“, mit der Sie ihre Belastbarkeit selber einschätzen können, methodische Hilfen zur Ermittlung der Pulsfrequenz.

Sie können die Ausdauerphase auch unterbrechen und in einem kurzen Block Gymnastikübungen durchführen. (siehe hierzu 4.)

## 3. Erholungsphase (ca. 3-5 Min)

Nach der Ausdauerbelastung gönnen Sie sich eine kurze Erholungsphase. Bei Interesse messen Sie aber zunächst Ihren Puls, um zu erfahren, wie die Ausdauerbelastung sich auf Ihren Herzschlag ausgewirkt hat.

Regenerieren Sie nun kurz durch entspanntes Ein- und Ausatmen und lockern Sie ihre Muskeln. Lassen Sie sich dafür etwa 3 Min Zeit.

## 4. Gymnastikphase (ca. 10 Min)

### Kräftigungsübungen:

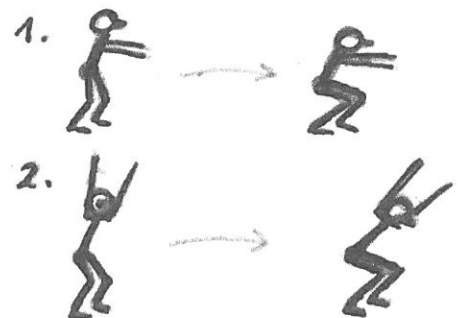
- a) Gesäß- / Hüftmuskulatur  
1-Beinstand, anderes Bein leicht angewinkelt angehoben  
Bein freischwiegend vor und zurück bewegen  
Je Seite 10-12 mal



- b) Oberer Rücken-/Brustmuskulatur  
Schulterbreiter Stand, Arme seitlich angewinkelt  
Schulter sanft nach hinten federnd  
12-15 mal, lockern, wiederholen



- c) Unterer Rücken-/Beinmuskulatur
- Kniebeugen mit Armen in Vorhalte 1.
  - Kniebeugen mit Armen in Hochhalte 2.
  - Jeweils 8-10 mal
  - Knie langsam beugen, nie über 90°
  - Rücken nur in leichte Vorhalte bringen



### Dehnübungen: Dehnung jeweils pro Seite ca. 10-15 Sek halten

- a) Wadenmuskulatur  
Schrittstellung, vorderes Bein belastet,  
Fuß, Fersen bleiben fest am Boden,  
Schwerpunkt so nach vorne verlagern,  
dass ein Zug in der Wade spürbar ist

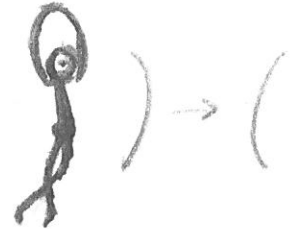


Dehnübungen: Dehnung jeweils pro Seite ca. 10-15 Sek halten

- b) Oberschenkelmuskulatur  
1-Beinstand, anderen Fuß fassen,  
Ferse Richtung Gesäß ziehen,  
Knie zeigt möglichst nach unten



- c) Seitl. Rumpfmuskulatur  
Arme + Hände gefaltet nach oben,  
li. Fuß überkreuzt den re. Fuß,



- d) Nackenmuskulatur  
Schulterbreiter Stand, Arme lang hängend  
li. Hand zum Boden drückend,  
Rechtes Ohr zur Seite bzw. Kopf nach re. neigen



**5. Abspann:**

- Lockern Sie ihre Arme und Beine
- Klopfen Sie mit der flachen Hand oder Faust ihre Muskulatur von den Armen, über Brustkorb und Rücken bis zu den Beinen aus
- Klopfen Sie jetzt mehrmals intensiv mit den Händen auf ihr Brustbein
  
- Zum Abschluss legen Sie beide Hände auf Ihren Bauch, stehen Sie dabei bequem und entspannt und atmen nun gegen den leichten Druck Ihrer Hände mehrmals tief ein und aus. Machen Sie dies, solange Sie möchten.

Übungsplan erstellt von: **Andrea Peters**

November 2020