



# Outdoor-Training

- **Schwerpunkt Beinmuskulatur** -

**Unsere Trainerin Sanni empfiehlt:**

„Nutze den schönen Tag und trainiere draußen! Dieses Programm kannst du wunderbar **mit einem Spaziergang im Park oder um den See verbinden**. Variiere gerne den Hauptteil für mehr Abwechslung in deinem Training.

Wärme dich vorher bitte mit **leichten mobilisierenden Übungen und einem ca. 10-minütigen Warm-up** (z.B. lockeres Gehen) auf, **um gut vorbereitet zu sein.**“



**Bei Fragen zum Trainingsplan erreichst du Sanni**

**dienstags beim Online-Workout,**

klicke diesen Link an, um ins BSV-Mitgliederportal zu gelangen:

[https://www.vereinonline.org/Bramfelder\\_Sportverein/?veranstaltung=27386](https://www.vereinonline.org/Bramfelder_Sportverein/?veranstaltung=27386)

## Übung 1:



# Oberschenkel-Kräftigung

### *Ausgangsposition:*

Sitz auf einer Parkbank, mit den Händen stützt du dich neben dem Körper ab. Strecke die Wirbelsäule lang!

### *Aktion:*

Übung für die Oberschenkelmuskulatur:  
**Halte dich aufrecht**, ziehe den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und **halte das Spielbein gestreckt nach vorne**, Fuß flektiert (Zehenspitze angezogen) und **hebe das Bein hoch und tief**.  
Atme gleichmäßig weiter und lächle 😊



### *Endposition:*

Wie Ausgangsposition

### *Belastungssteuerung:*

Pro Bein **1-2 Durchgänge** mit **10 Wiederholungen**

## Übung 2:

# Abstoßen vom Boden

### **Ausgangsposition:**

Stabiler Stand vor einer Parkbank, die Arme hängen locker an der Seite. Lächle 😊

### **Aktion:**

Übung für den **vorderen Oberschenkel** und das **Gesäß**: Du stellst ein Bein auf die Sitzfläche der Bank. Bauchnabel wieder Richtung Wirbelsäule ziehen und dann **stoße dich** abwechselnd **mit dem Standbein vom Boden nach oben ab**.

Atme gleichmäßig weiter!



### **Endposition:**

Wie Ausgangsposition

### **Belastungssteuerung:**

**2 Durchgänge** mit je **10 Wiederholungen pro Bein**

## Übung 3:



# Oberschenkel innen/außen

### *Ausgangsposition:*

Stabiler Stand hinter einer Parkbank, der Körper ist in einer stabilen Linie und du lächelst 😊

### *Aktion:*

Du stehst ca. 1 m hinter der Bank, stützt dich an der Lehne der Bank ab und neigst dich seitlich in eine schräge Position. Du **hältst die schräge Haltung mit voller Körperspannung**, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen und nun das **Spielbein gestreckt und mit flektiertem Fuß nach innen und nach außen kreisen**.

Atme gleichmäßig weiter!



### *Belastungssteuerung:*

Pro Seite **1-2 Durchgänge** mit **10 Wiederholungen**