



Outdoor-Training

- **Schwerpunkt Rumpfmuskulatur** -

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

Übung 1:



Liegestütz an der Bank

Ausgangsposition:

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

Aktion:

Übung für den Trizeps und für die Ganzkörperspannung:
Du stützt dich an der Kante der Sitzfläche ab. Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, Ganzkörperspannung halten und an der Kante hoch und tief Bewegung mit den Armen ausführen. Atme gleichmäßig weiter!



Endposition:

Wie Ausgangsposition

Variante:

Wenn Du dich an der **Lehne der Bank** abstützt, wird die **Übung leichter**, wenn Du die **Hände am Boden** aufsetzt, wird die **Übung viel schwerer**.

Belastungssteuerung:

2 Durchgänge mit 10 Wiederholungen

Übung 2:



Stütz an der Bank mit Beinaktion

Ausgangsposition:

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

Aktion:

Stütze dich mit leicht gebeugten Armen auf der Sitzfläche ab. **Schwerpunkt des Oberkörpers liegt vor den Händen.** Halte die **Ganzkörperspannung** und ziehe den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule. Ziehe **abwechselnd das linke und das rechte Knie Richtung Kante der Bank.**

Atme gleichmäßig weiter!



Endposition:

Wie Ausgangsposition

Variante:

Wenn Du dich an der **Lehne der Bank** abstützt, wird die **Übung leichter**, wenn Du die **Hände am Boden** aufsetzt, wird die **Übung viel schwerer.**

Belastungssteuerung:

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

Übung 3:



Bauchmuskel-Übung

Ausgangsposition:

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

Aktion:

Setze dich auf die Sitzfläche und **bleibe im Oberkörper stabil**, wenn du beide Beine anziehst und die **Knie abwechselnd zu beiden Seiten kippst**. Halte dich dabei mit dem Rücken aufrecht. Der **Bauchnabel ist zur Wirbelsäule gezogen**.

Atme gleichmäßig weiter!



Belastungssteuerung:

2 Durchgänge mit 10 Wiederholungen