

Outdoor Übungsprogramm für den goldenen Herbst

Kräftigungsübung für die Oberschenkelmuskulatur

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Arme halten waagrecht vor dem Körper einen Walkingstock, die Beine stehen hüftbreit. Nun gehen Sie langsam in die Knie, wobei die Arme in Verlängerung der Wirbelsäule nach oben gestreckt werden und das Gesäß nach hinten geschoben wird.

Achtung: Die Knie sollen nicht über die Fußspitzen geschoben werden. Achten Sie auf eine gerade Wirbelsäule.

Bleiben Sie 20 – 30 Sekunden in dieser Position und stehen dann wieder auf.



Dehnung der vorderen Armmuskulatur + Kräftigung der Schulterblattmuskulatur

Die Ausgangsstellung dieser Übung ist der aufrechte Stand, beide Arme halten einen Walkingstock waagrecht hinter dem Körper. Nun spannen Sie die Schulterblätter nach hinten unten und ziehen den Stock horizontal nach hinten.

Achtung: Die Schultern müssen hinten gehalten werden.

Diese Spannung 15 Sekunden halten und 3 x wiederholen.



Dehnung und Kräftigung der vorderen Rumpfmuskulatur

Wieder stehen Sie im aufrechten Stand und halten diesmal den Walkingstock senkrecht nach oben. Nun bewegen Sie sich behutsam in eine Rückneige und halten diese Position für

15 Sekunden. Danach langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren.
Achtung: Bei Problemen mit den Schultergelenken kann diese Übung auch mit gesenkten Armen vor dem Körper durchgeführt werden.
2 – 3 Wiederholungen durchführen.



Dehnung der Hüftbeuge- und Wadenmuskulatur

Stellen Sie sich nun vor einen großen Baum. Die Zehenspitzen schauen nach vorne. Machen Sie dann einen Schritt und stellen Ihren Fuß auf dem Stamm ab. Langsam schieben Sie nun noch das Becken ein Stück nach vorne bis Sie eine Dehnung in der Leiste sowie in der Wade des hinten stehenden Beins spüren.

Bleiben Sie etwa 45 Sekunden in dieser Position und lösen diese dann langsam wieder auf. Danach machen Sie dieselbe Übung mit der anderen Seite.

Beide Seiten 2 Mal wiederholen.



Dehnung der Brustmuskulatur + Kräftigung der Schulterblattmuskulatur

Bei dieser Übung knien Sie sich ins Laub. Nun halten Sie einen Walkingstock mit beiden Armen senkrecht vor dem Körper.

Jetzt bewegt ein Arm den Stock zur Seite und auch der andere Arm wird horizontal nach hinten gestreckt. Verweilen Sie kurz in dieser Dehnung der Brustmuskulatur und bewegen Sie danach beide Arme wieder nach vorne. Jetzt übergeben Sie den Stock der anderen Hand und führen die Übung erneut durch.

Diese dynamische Übung wird zwei Minuten lang durchgeführt.

