

Sport-Heldin

**Outdoor Training
Audio Podcast**

**Begleitmaterial zum
Audio Postcast auf
www.sport-heldin.de**

© 2020 Anne Zauner

LUNGE/AUSFALLSCHRITT

AUSGANGSPOSITION

- Ausfallschritt nach vorn
- Beide Fußspitzen zeigen nach vorn

AUSFÜHRUNG

- Beide Knie beugen und tief gehen
- Hinteres Knie zeigt zum Boden
- Beine strecken und hochkommen

ACHTUNG

- Vorderes Knie 90 Grad
- Ferse des vorderen Beins belasten
- Grundspannung in Beinen halten



SQUATS / KNIEBEUGE

AUSGANGSPOSITION

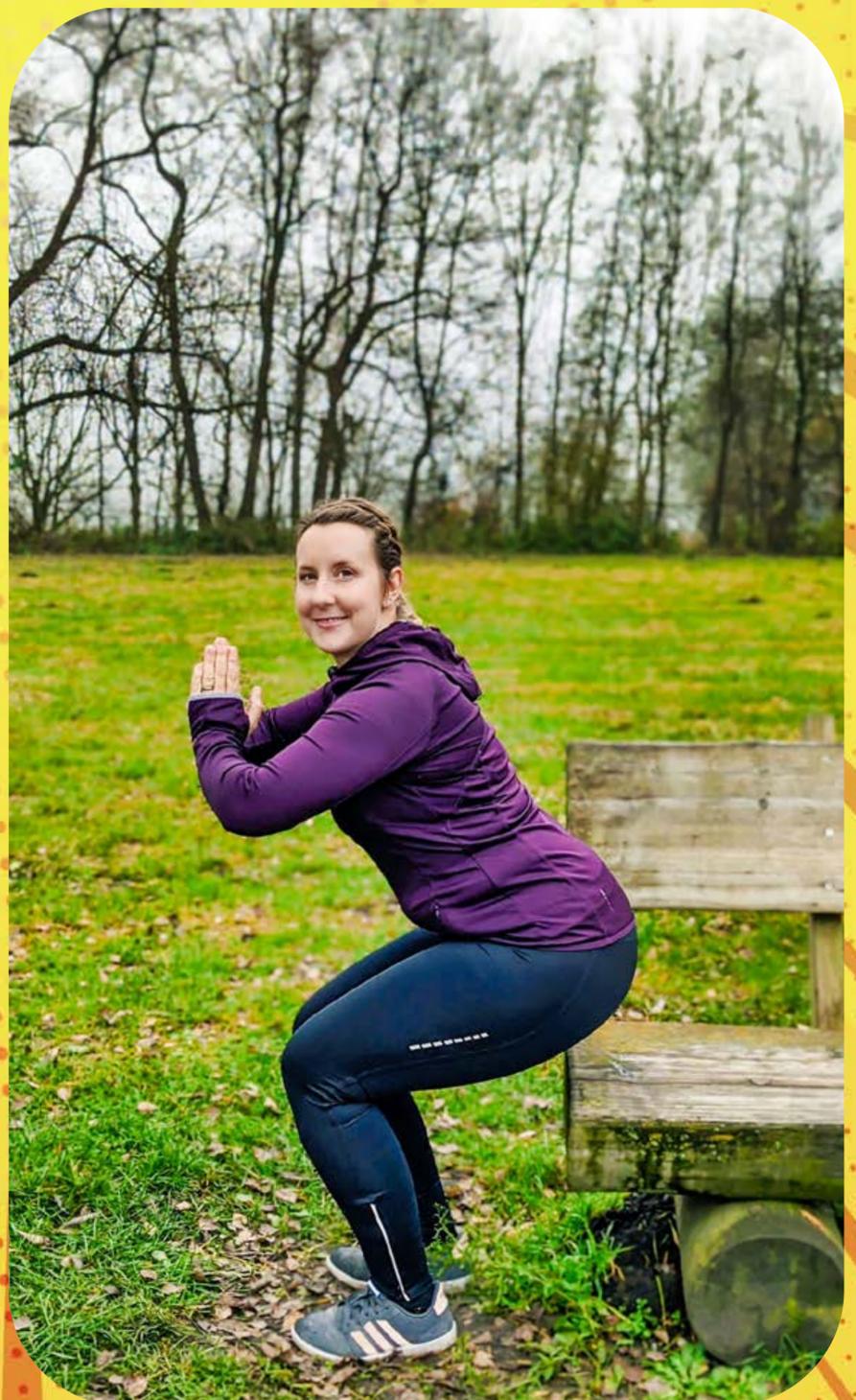
- Schulterbreiter Stand
- Zehenspitzen nach außen
- Oberkörper aufrecht

AUSFÜHRUNG

- Knie beugen
- Po nach hinten schieben

ACHTUNG

- Knie bleiben hinter Fußspitzen
- Gewicht auf die Fersen verlagern



STEP-UP



AUSGANGSPOSITION

- Blick zur Bank
- Schulterbreiter Stand
- Aktive Körpermitte

AUSFÜHRUNG

- Li Fuß hoch, re Fuß folgt
- Re Fuß runter, li Fuß runter
- Arme dynamisch mitnehmen

ACHTUNG

- Ganzen Fuß auf Bank aufsetzen
- Oberkörper aufrecht halten

SEITLICHES BEINHEBEN

AUSGANGSPOSITION

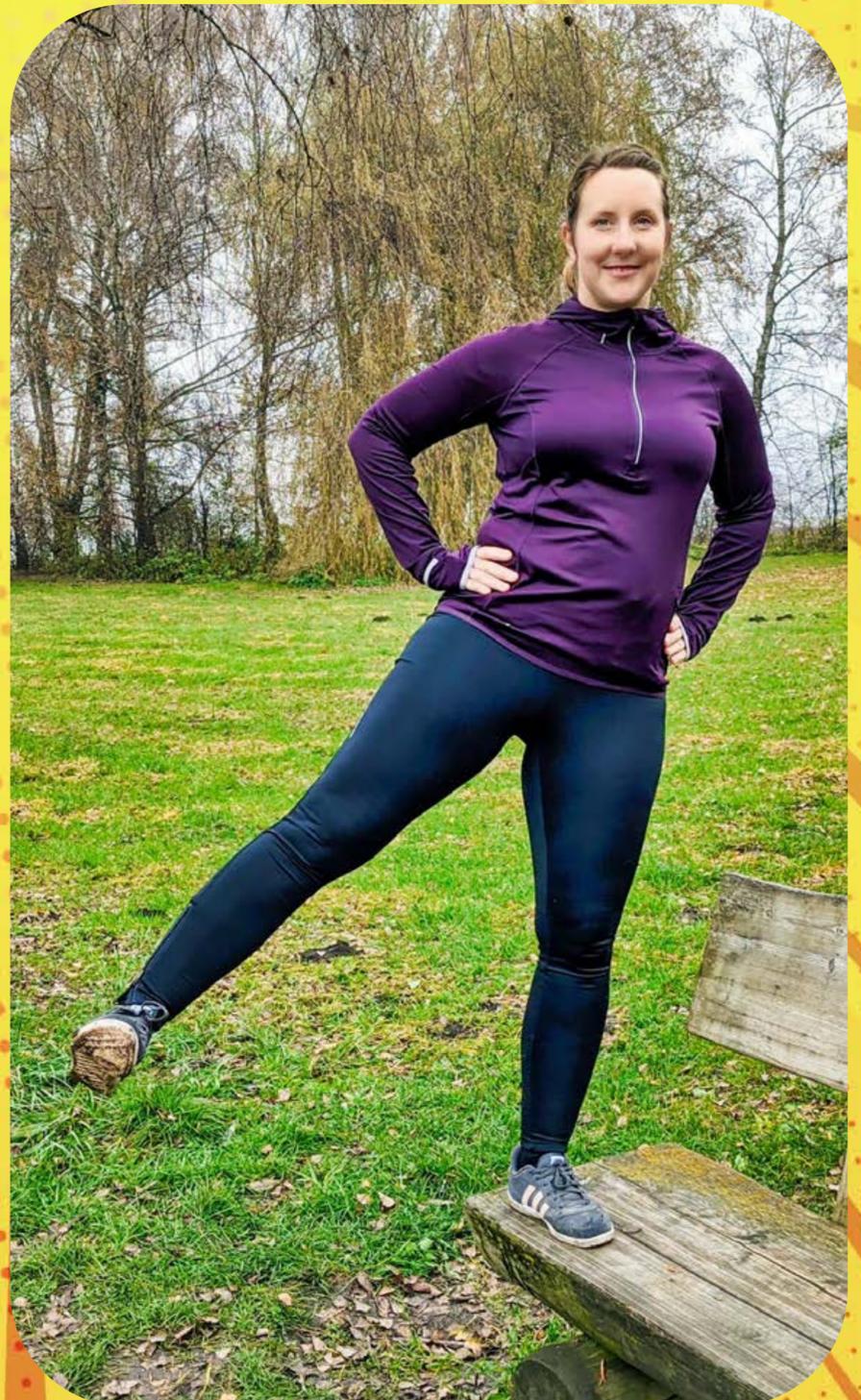
- Auf Bankkante stellen
- Aufrechter Stand
- Fuß „schwebt“ seitlich in der Luft
- Fußspitze angezogen
- Arme locker in die Hüfte

AUSFÜHRUNG

- Bein hebt gestreckt zur Seite

ACHTUNG

- Oberkörper aufrecht halten



PLANKE / GERADER STÜTZ

AUSGANGSPOSITION

- Beide Hände stützen auf Sitzfläche der Bank (einfacher: Lehne)
- Füße hüftschmal aufgestellt
- Körper bildet eine Gerade
- Ellenbogen in leichter Beugung

AUSFÜHRUNG

- Körper in Gerade halten

ACHTUNG

- Bauch und Beckenboden anspannen



LIEGESTÜTZ

AUSGANGSPOSITION

- Beide Hände stützen auf Sitzfläche der Bank (einfacher: Lehne)
- Füße hüft- bis schulterbreit aufgestellt
- Körper bildet eine Gerade

AUSFÜHRUNG

- Arme beugen
- Brust in Richtung Bank schieben
- Arme wieder strecken und Brust hochdrücken

ACHTUNG

- Bauch und Beckenboden angespannt



DIPS

AUSGANGSPOSITION

- Hände schulterbreit auf Bank stützen
- Beine angewinkelt, Fersen stehen unter Knien
- Arme gestreckt, Schultern ziehen nach hinten unten
- Po berührt Rand der Bank leicht

AUSFÜHRUNG

- Arme beugen, Ellenbogen zeigen nach hinten
- Po wandert Richtung Boden
- Arme strecken, Po wandert wieder hoch



ARME PADDELN

AUSGANGSPOSITION

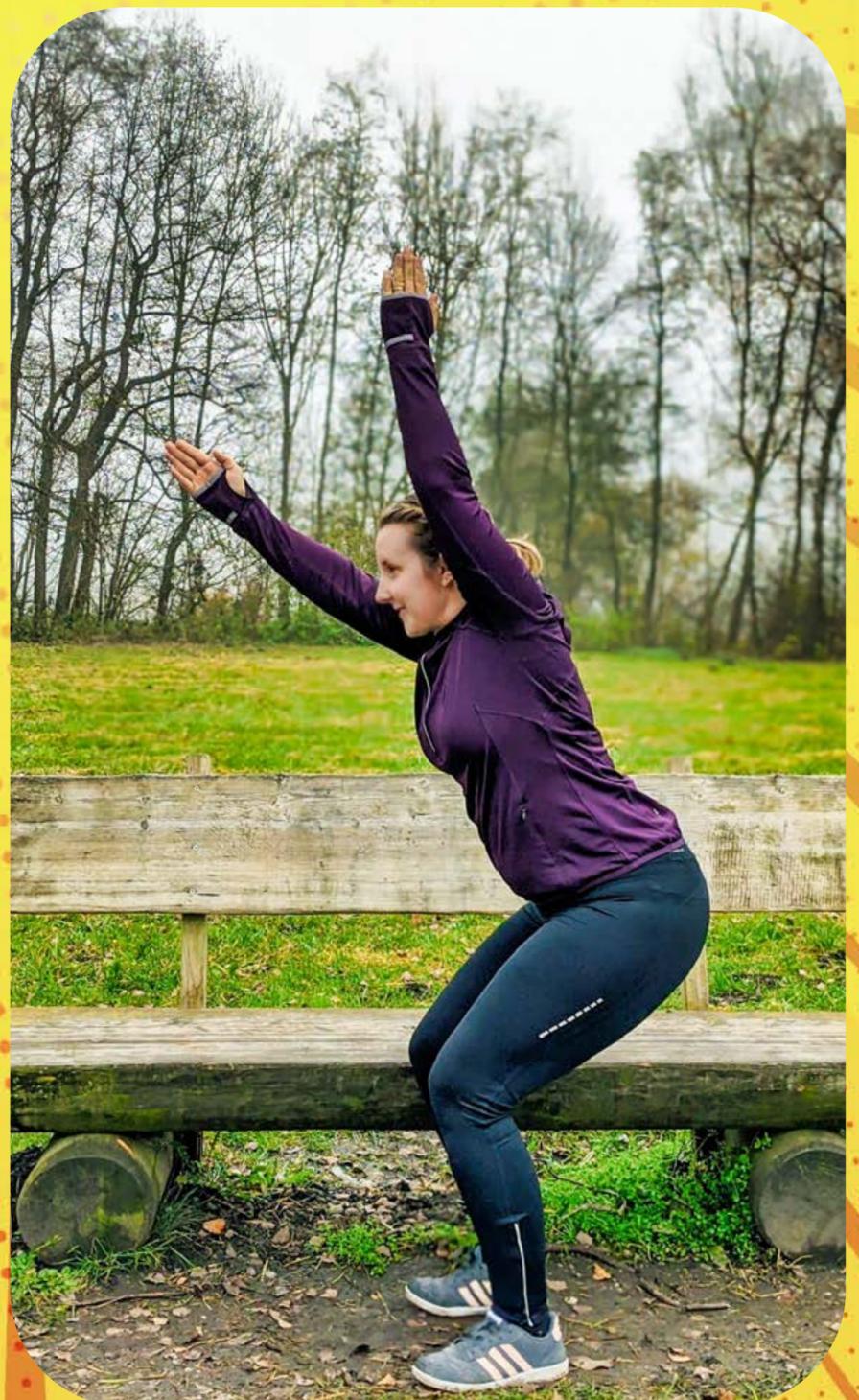
- Hüftbreiter Stand, Beine leicht gebeugt, Po schiebt nach hinten
- Gerader, langer Rücken
- Gewicht auf den Fersen

AUSFÜHRUNG

- Gestreckte Arme führen Paddel-Bewegung aus (hoch/tief)

ACHTUNG

- Oberkörper bleibt ruhig und stabil
- Beine und Rücken bleiben in Ausgangsposition



BANK TWIST

AUSGANGSPOSITION

- Auf die vordere Bankkante setzen
- Hände hinterm Po aufgestützt
- Rücken gerade, Lehne nicht berühren!
- Angewinkelte Beine Richtung Bauch ziehen
- Knie zusammendrücken

AUSFÜHRUNG

- Knie schieben langsam nach re/li
- Füße schieben leicht nach li/re oben
- Oberkörper ruhig in der Mitte halten



SEITLICHER AUSFALLSCHRITT

AUSGANGSPOSITION

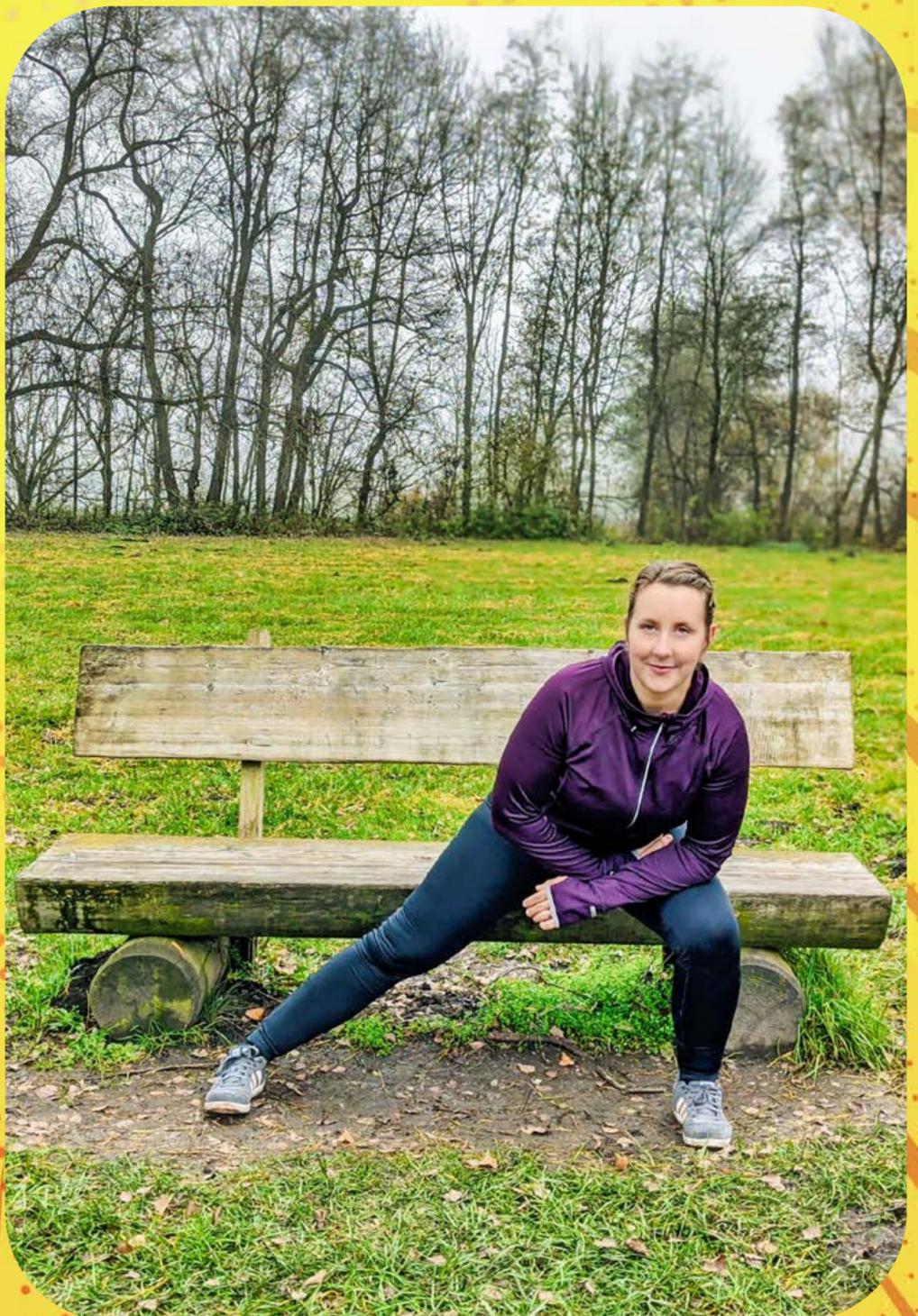
- Schulterbreiter, aufrechter Stand
- Großer Ausfallschritt mit re/li Bein

AUSFÜHRUNG

- Belastung auf gebeugtem Bein
- Anderes Bein bleibt gestreckt
- Becken und Innenseite des gestreckten Beins ziehen Richtung Boden um Dehnung zu verstärken
- Seitenwechsel

ATEM

Bewusst ein und ausatmen während der gesamten Dehnung



NADELÖHR

AUSGANGSPOSITION

- Füße schulterbreit aufgestellt
- Beine leicht gebeugt
- Oberkörper beugt mit geradem Rücken bis er parallel zum Boden steht
- Hände unter Schultern auf Bankkante / Buggy o.ä. abgestützt



AUSFÜHRUNG

- Arm über Seite nach außen hochstrecken
- Blick folgt der Hand
- Arm über Seite zurück und unter Oberkörper hindurchführen
- Blick folgt auch hier der Hand
- Arm am Ende der Bewegung langziehen um Dehnung zu verstärken
- Seitenwechsel

ATEM

Einatmen, wenn du den Arm hochstreckst. Ausatmen, wenn du den Arm unterm Oberkörper durchführst.





SEITDEHNUNG

AUSGANGSPOSITION

- Aufrechter hüftschmaler Stand
- Schultern leicht nach hinten unten gezogen

AUSFÜHRUNG

- Überkreuze deine Beine: li/re Bein vorn
- gegengleicher Arm zieht gestreckt über Kopf
- li/re Arm zieht Richtung Boden und verstärkt die Dehnung
- Seitenwechsel

ATEM

Einatmen, wenn der Arm nach oben streckt.
Ausatmen, bei Seitneigung des Oberkörpers

Workout geschafft!

Poste gerne dein Trainingsbild unter

#SportHeldin_Workoutpodcast

und folge mir auf Facebook und Instagram