

Sportheldin

**Trimm-Dich-Pfad
Markt Schwaben**

**Begleitmaterial zum
Trimm-Dich-Pfad Markt Schwaben
www.sport-heldin.de**

© 2020 Anne Zauner

Start bei Offsetdruck Brummer am Zaun

Erwärmung

1 min Joggen

- Auf der Stelle

1 min Anfersen

- Fersen zum Po

1 min Knie seitlich heben

- Oberkörper aufrecht halten
- Hände dynamisch von oben nach unten mitnehmen



Station 1: Radl

1 min Radeln

Ausgangsposition

- Oberkörper aufrecht
- Rücken gerade
- Fußballen auf Pedale

Ausführung

- Beine radeln vorwärts



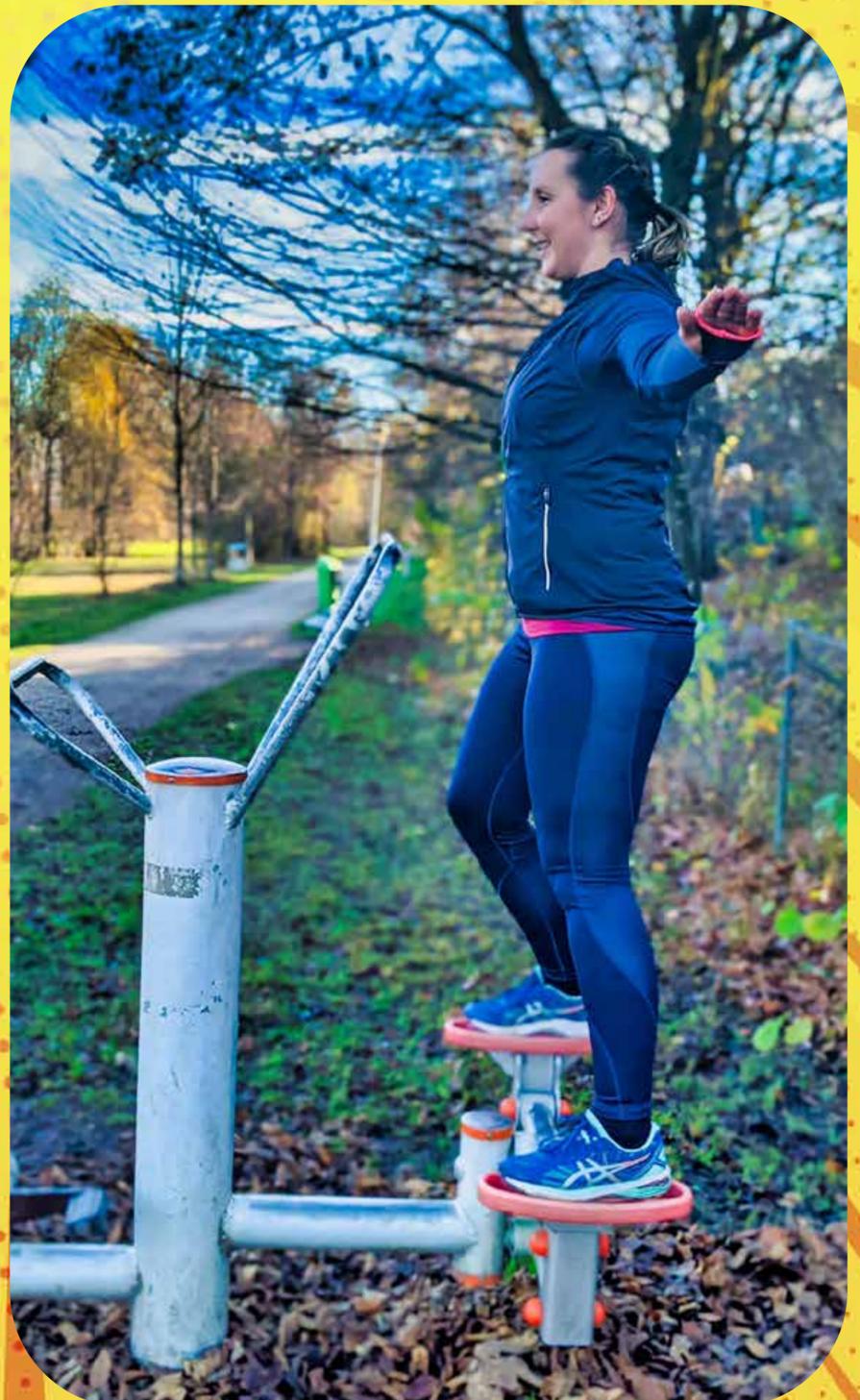
1 min Stepper

Ausgangsposition

- Aufrechter Stand
- Je 1 Fuß auf Fußplatte des Steppers
- Körpermitte aktivieren
- Hände seitlich ausstrecken zur besseren Balance

Ausführung

- Beine steppen links und rechts
- Gewicht bleibt über der Mitte



Station 2: Stein

1 min Toe Touches

Ausgangsposition

- Aufrechter Stand mit Blick zum Stein
- Fußspitze tippt auf Stein

Ausführung

- Füße dynamisch mit kleinem Hopser wechseln
- Arme gegengleich mitnehmen



1 min Kniebeuge

Ausgangsposition

- Schulterbreiter Stand mit Rücken zum Stein
- Zehenspitzen und Knie zeigen nach außen
- Oberkörper aufrecht

Ausführung

- Knie beugen
- Po nach hinten schieben
- Arme gestreckt neben Kopf nach oben führen

ACHTUNG

- Knie bleiben hinter Fußspitzen
- Gewicht auf die Fersen verlagern
- Blick geradeaus



Station 3: Brücke

1 min dynamische
Standwaage links

1 min dynamische
Standwaage rechts

Ausgangsposition

Hüftschmaler, aufrechter
Stand

- Blick zum Brückengeländer

Ausführung

1) Knie heben:

- Verlagerung Körper-
gewicht auf Standbein
Anderes Knie hebt nach vorn
auf Hüfthöhe an

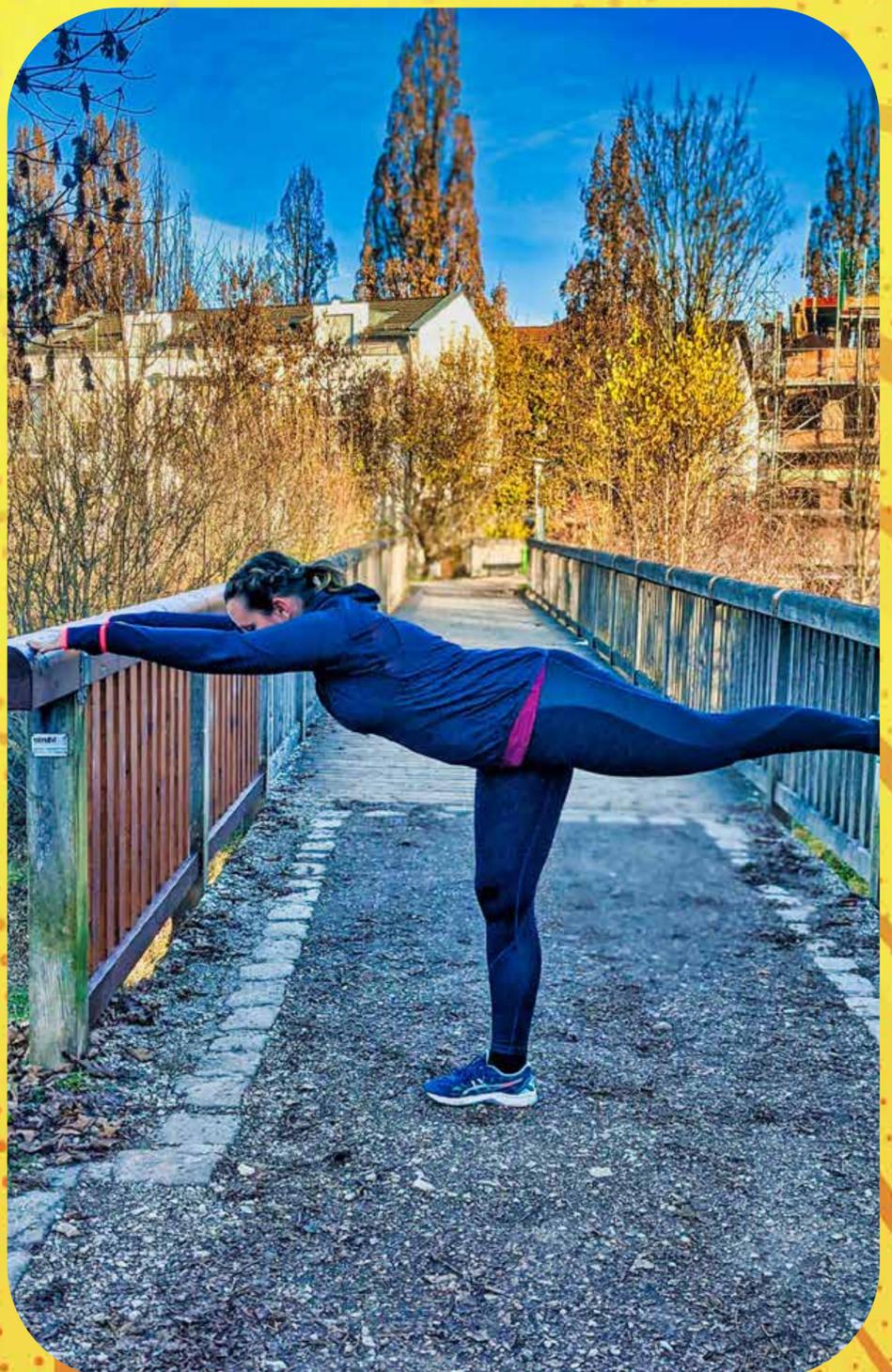


2) Standwaage:

- Danach streckt das gleiche
Bein nach hinten aus
- Fußspitze angezogen
- Oberkörper beugt nach
vorn
- Arme strecken lang nach
vorn

ACHTUNG

- Hüfte bei Standwaage
parallel zum Boden
- Nicht seitlich drehen
- Blick zum Boden



Station 4: Bank

1 min seitliche Planke
mit eindrehen links

1 min seitliche Planke
mit eindrehen rechts

Ausgangsposition

- Beide Hände stützen auf Sitzfläche der Bank
- Füße hüftschmal aufgestellt
- Körper bildet eine Gerade
- Ellenbogen in leichter Beugung



Ausführung

- Linker bzw rechter Arm dreht zum Himmel auf
- Dann unter anderem Arm hindurch

ACHTUNG

- Bauch- und Beckenboden sind aktiv angespannt



Station 5: Schwimmerblock

1 min Arme paddeln

Ausgangsposition

- Hüftbreiter Stand
- Beine leicht gebeugt
- Po schiebt nach hinten
- Oberkörper leicht vorgebeugt
- Gerader und 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



Station 5: Schwimmerblock

1 min Arme V-W

Ausgangsposition

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



Ausführung

- Gestreckte Arme führen V-W Bewegung aus
- Arme nach vorne lang gestreckt in V-Position auf Höhe der Ohren
- Dann Arme nach hinten unten in W-Position ziehen
- Schulterblätter ziehen zusammen

ACHTUNG

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



Station 6: Bank

1 min Liegestütze

Ausgangsposition

- Beide Hände stützen auf Sitzfläche der Bank
- Füße hüft- bis schulterbreit aufgestellt
- Körper bildet eine Gerade

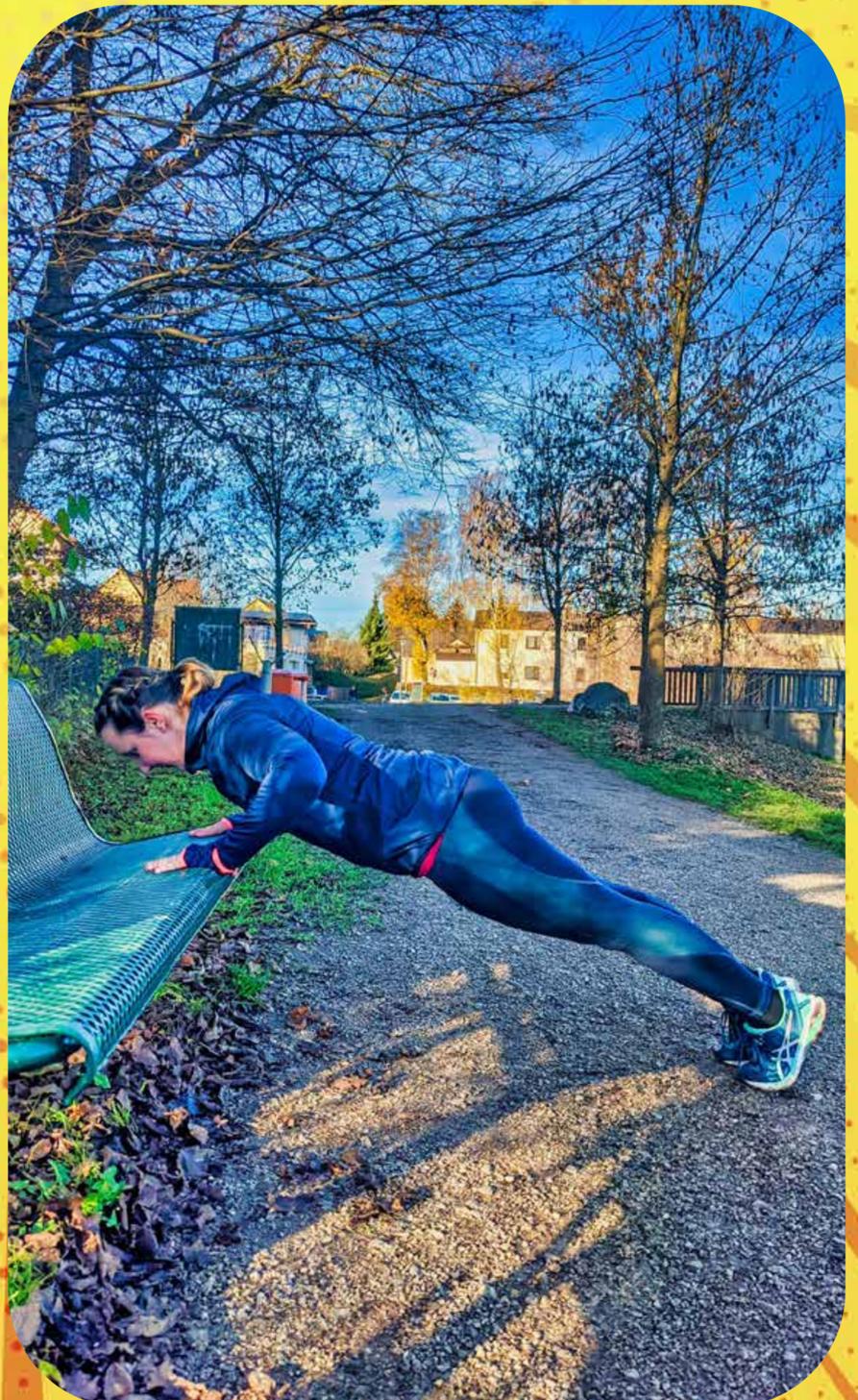


Ausführung

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

ACHTUNG

- Bauch und Beckenboden angespannt



Station 7: Baum

1 min Baumsitz

Ausgangsposition

- Schultern, Kopf, Rücken und Po berühren den Baum
- Füße ca. hüftbreit nach vorn aufgestellt
- Beine im rechten Winkel
- Arme gestreckt nach unten
- Körpermitte aktiviert

Ausführung

- Position halten und lächeln

ACHTUNG

- Entspannt weiteratmen



1 min Baumsitz mit Seitenbewegung

Ausgangsposition

- Gleiche Ausgangsposition wie Baumsitz, aber Beine mehr als schulterbreit aufgestellt

Ausführung

- Arme von oben nach rechts unten führen
- Wieder zur Mitte hoch
- Nach links unten führen



Station 8: Bank

1 min Bergsteiger

Ausgangsposition

- Blick zur Bank
- Beide Hände stützen auf der Sitzfläche der Bank
- Füße hüft- bis schulterbreit aufgestellt
- Körper bildet eine Gerade

Ausführung

- Knie ziehen unterm Körper abwechselnd Richtung Bank



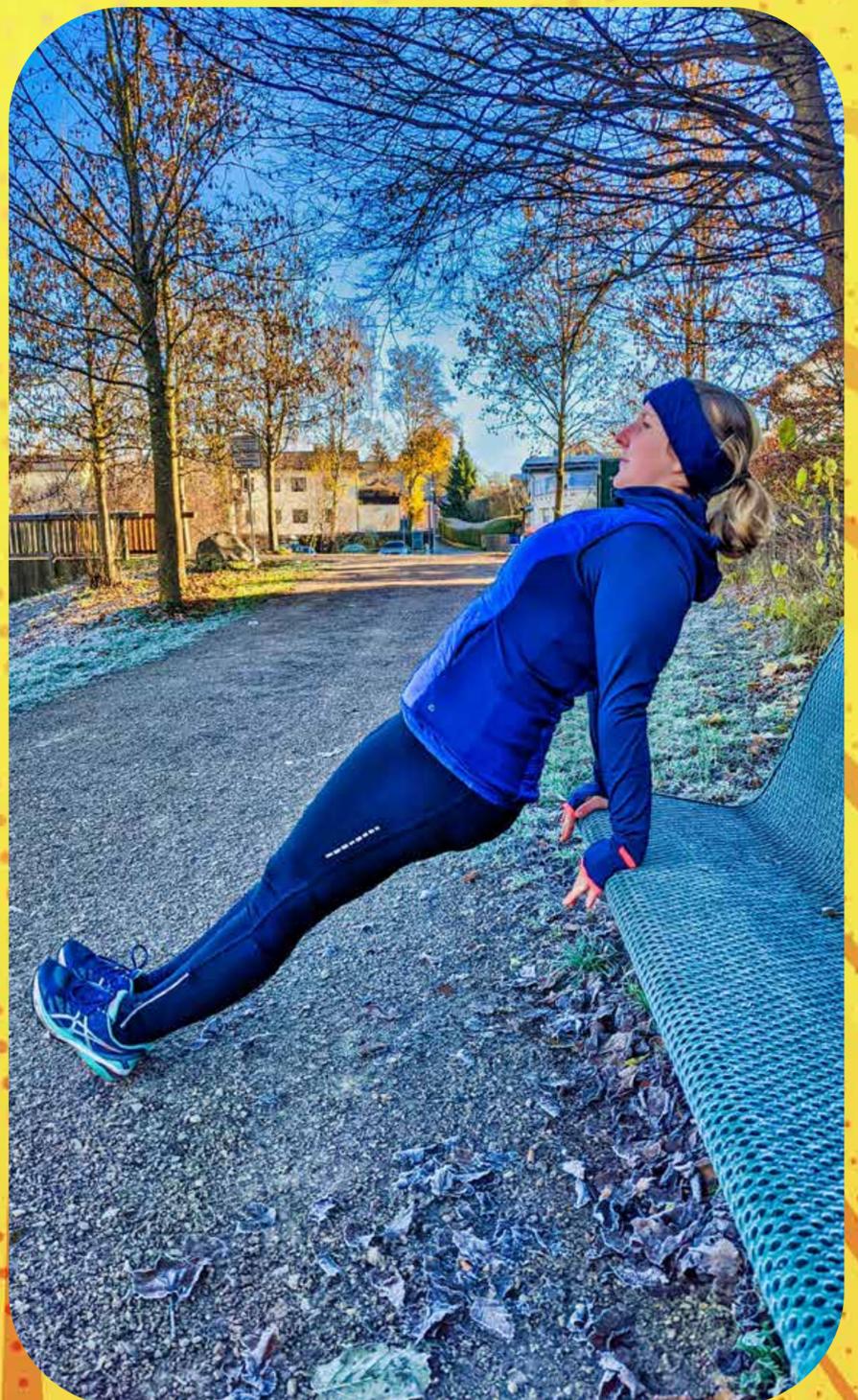
1 min Rückwärtsplanke

Ausgangsposition

- Rücken zur Bank
- Beide Hände stützen auf Sitzfläche der Bank
- Füße langgestreckt und nah zusammen
- Körper bildet eine Gerade

Ausführung

- Halten



Station 9: Brückengeländer

1 min Kicks gerade

Ausgangsposition

- Hüftschmaler aufrechter Stand
- Blick zum Geländer
- Bauch und Beckenboden aktiv

Ausführung

- Standbein leicht gebeugt
- Anderes Bein kickt gerade zum Brückengeländer
- Beinwechsel

ACHTUNG

- Beine nie komplett durchstrecken, sondern immer leichte Beugung halten



1 min Kicks seitwärts

Ausgangsposition

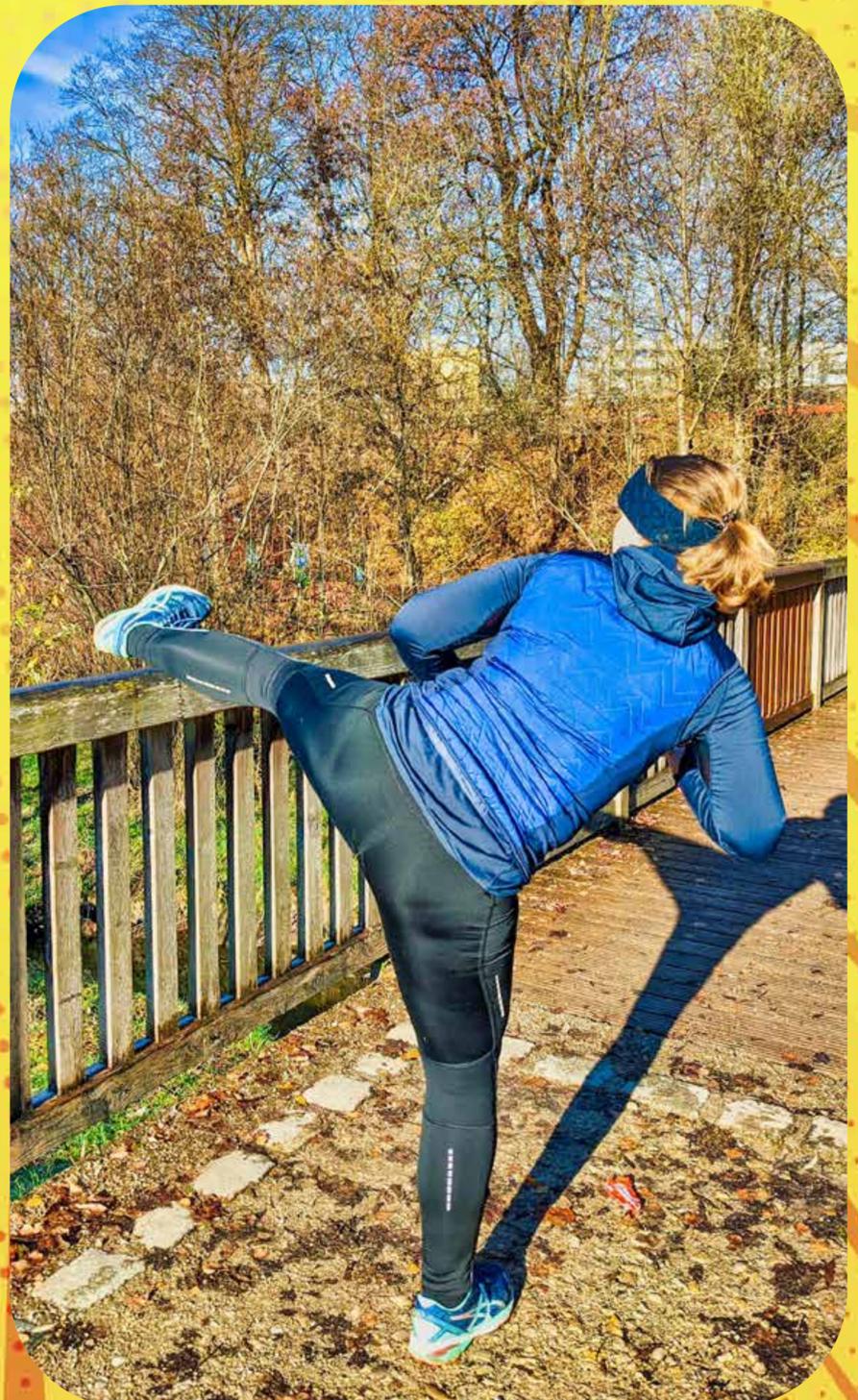
- Hüftschmaler aufrechter Stand seitlich zum Geländer
- Bauch und Beckenboden aktiv

Ausführung

- Standbein leicht gebeugt
- Anderes Bein kickt seitlich zum Brückengeländer
- Beinwechsel nach 30 sec

ACHTUNG

- Beine nie komplett durchstrecken, sondern immer leichte Beugung halten



Station 10: Treppe

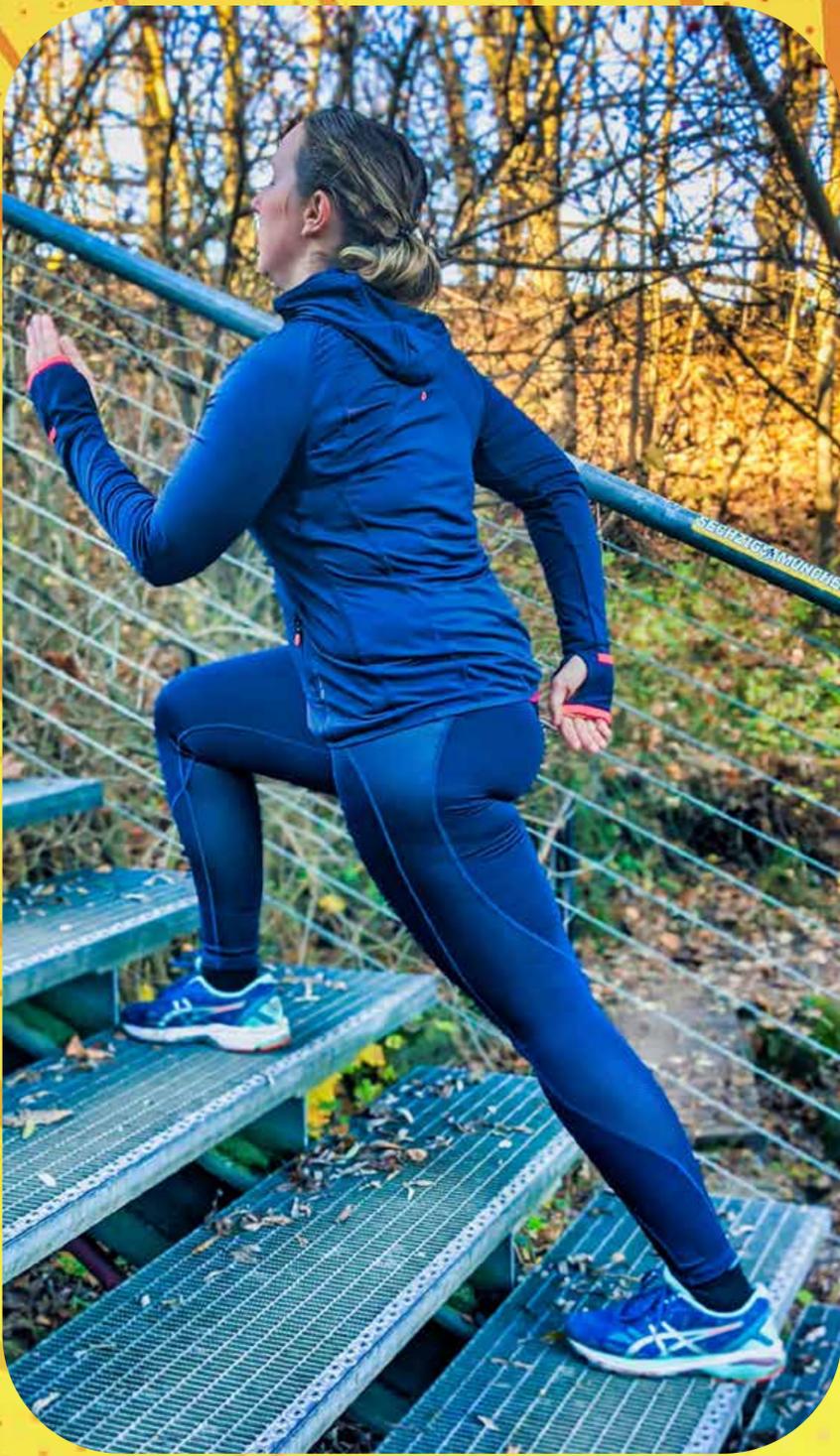
3x Treppenlauf

Treppe hoch mit
Ausfallschritten

Treppe runter leichtes joggen

Ausgangsposition

- Hüftschmaler, aufrechter Stand
- Blick zur Treppe
- Bauch und Beckenboden aktiv

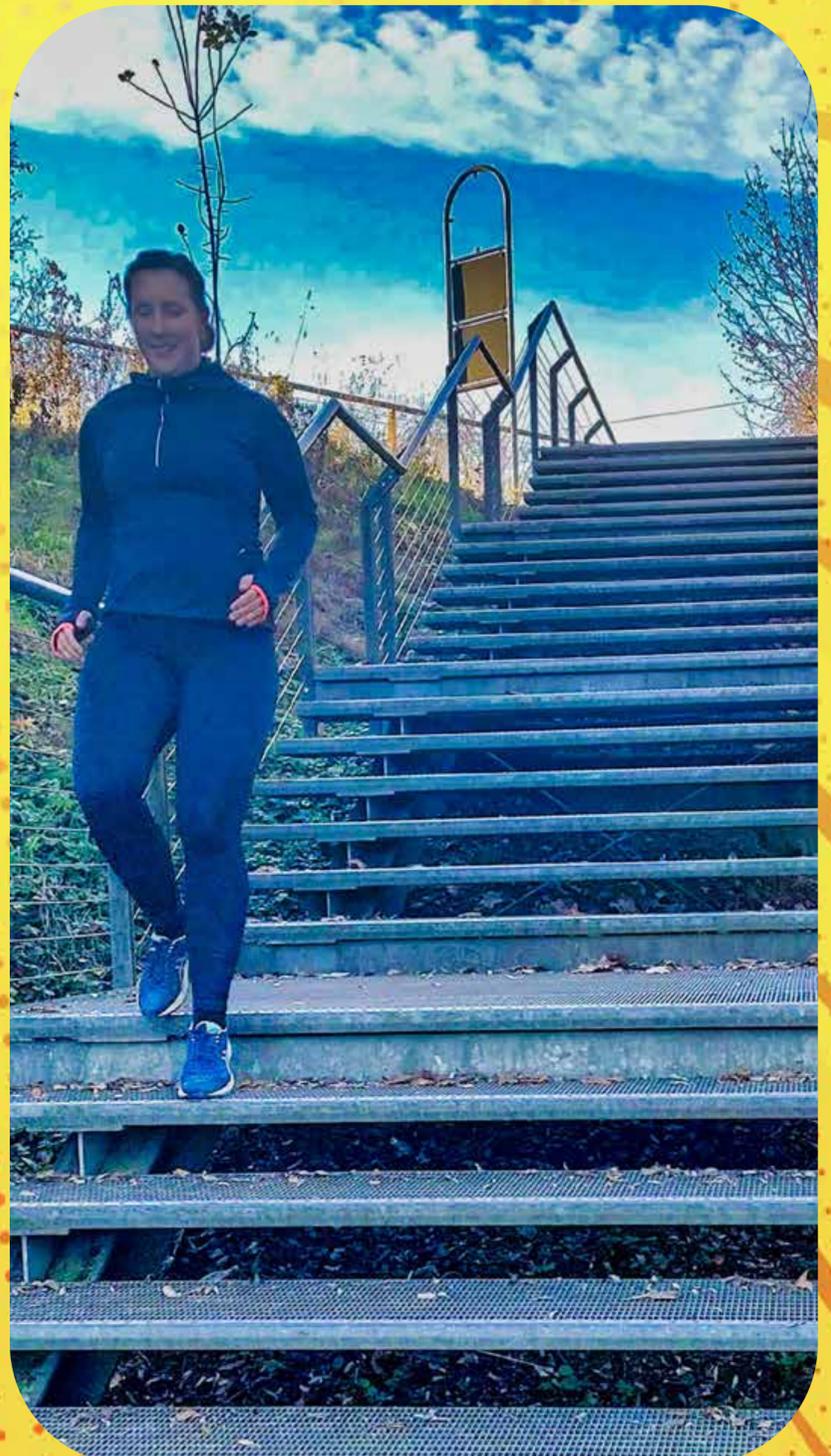


Ausführung

- 2 Stufen nehmend mit Ausfallschritt die Treppe hochsteigen
- Vorderes Knie beugen, hinteres Bein gestreckt
Beinwechsel
- Arme dynamisch mitnehmen

Achtung

- Oberkörper aufrecht halten



Station 11: Stretching Tower

1 min Klimmzüge

Ausgangsposition

- Hände fassen von unten ans Rohr
- Handflächen nach oben
- Beine angewinkelt
- Fersen stehen unter Knien
- Arme gestreckt
- Oberkörper unter Spannung



Ausführung

- Arme beugen und Oberkörper Richtung Rohr nach oben ziehen

Achtung

- Rumpf stabil halten



Station 11: Stretching Tower

1 min Dips

Ausgangsposition

- Hände schulterbreit aufs Rohr stützen
- Beine angewinkelt
- Fersen stehen unter Knien
- Arme gestreckt
- Schultern ziehen nach hinten unten



Ausführung

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

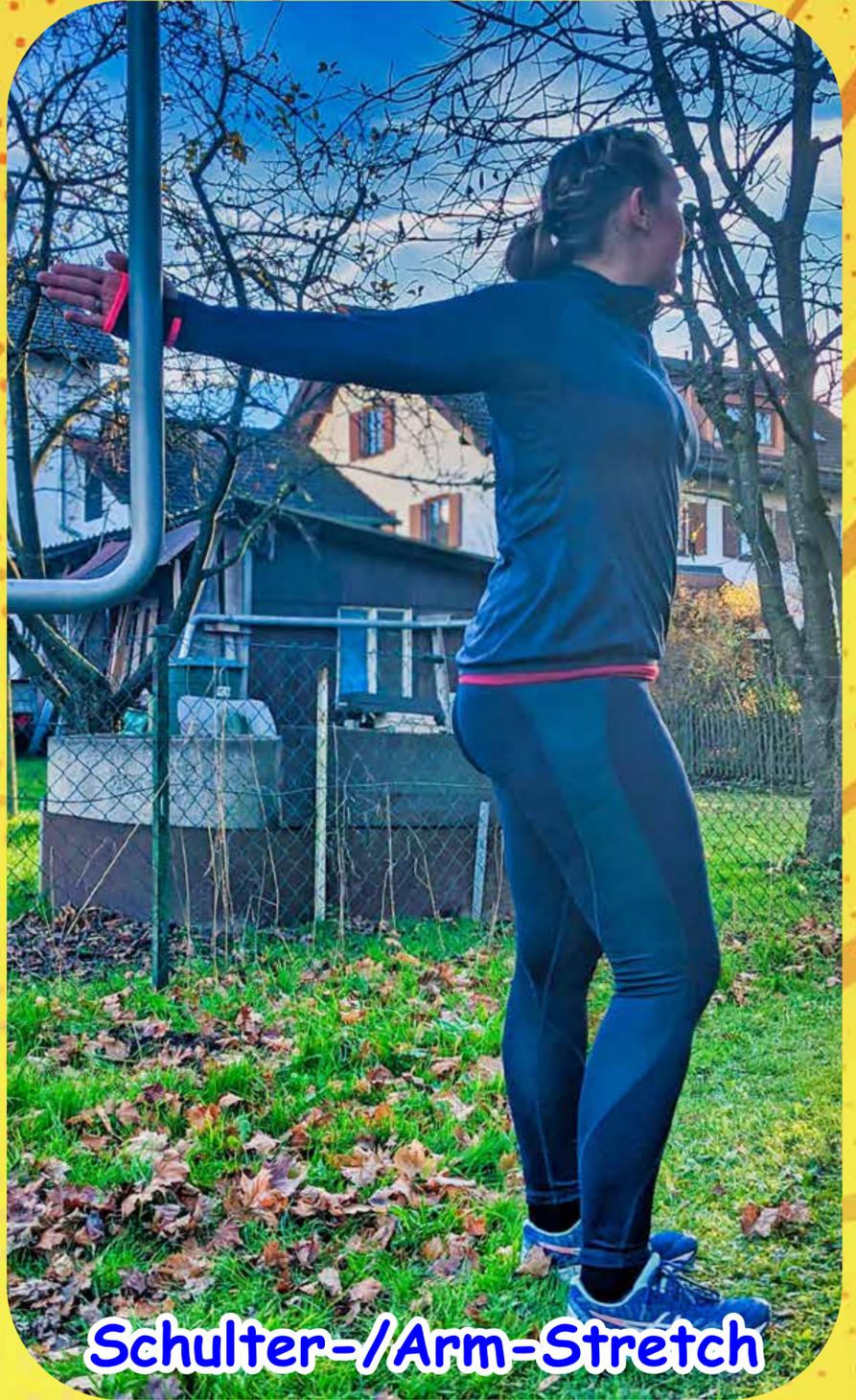
**Noch genug Power?
Dann lauf nochmal zum
Anfang zurück für die
nächste Runde :)**

**Ansonsten geht es weiter
mit dem Stretching**

**Dehnen am Stretching Tower
jeweils 30 Sekunden pro Seite**



Beinrückseite



Schulter-/Arm-Stretch



Oberschenkel



Seitlicher Ausfallschritt

Workout geschafft!

Poste gerne dein Trainingsbild unter

#SportHeldin_TrimmDichPfad

und folge mir auf

Facebook:

<https://www.facebook.com/sportheldin>

und

Instagram:

https://www.instagram.com/sport_heldin