



***Teilnehmer-Manual für individuelle Maßnahmen der Primärprävention im Bereich
Outdoorfitness – erstellt von onllysports***

Mit diesem Teilnehmer-Manual möchten wir Ihnen kurz den Zweck und die Inhalte unseres Outdoorfitness-Programms erläutern:

Ziel des Kurses ist die ganzheitliche Verbesserung der körperlichen Fitness und des allgemeinen Wohlbefindens. Durch die Kombination aus Laufeinheiten und Kraftübungen werden die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten sowie die Grundlagenausdauer geschult und ausgebaut. Die Kräftigungsübungen für die gesamte Körpermuskulatur dienen dazu, Ihre Körperhaltung und Körpergefühl mit jeder Trainingseinheiten zu verbessern.

Der gesamte Kurs ist so aufgebaut, dass mit einfachen und leicht auszuführenden Bewegungen begonnen wird, und wir schrittweise zu komplexeren Übungsformen übergehen. Gleichzeitig nimmt die Intensität der Trainingseinheiten kontinuierlich zu. Im gleichen Maß steigern wir auch das Tempo unserer Laufeinheiten. Neben kleinen Sprints, um die Schnelligkeit und Explosivkraft zu entwickeln, werden auch kurze Tempoläufe durchgeführt, um immer wieder Trainingsreize zu setzen und optimale Ergebnisse der Verbesserung zu erzielen.

Im Gegensatz zu üblichem Studiotraining in geschlossenen Räumen, unterstützt das Training an der frischen Luft und bei jedem Wetter die optimale Sauerstoffversorgung der Muskulatur und macht Sie so leistungsfähiger. Durch die verschiedenen Temperatureinflüsse bei jeder Trainingseinheit wird zusätzlich Ihr Immunsystem gestärkt und Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber erkältungsbedingten Krankheiten gefördert.

Nachfolgend stellen wir Ihnen nun einige der Übungen vor, die im Kurs durchgeführt werden:

Kräftigung der Rückenmuskulatur

- Unterer Rücken/ Lendenwirbelsäule:
liegend am Boden in Bauchlage, Hände befinden sich unterm Kinn, den Blick nach unten gerichtet, Beine sind gestreckt am Boden: Oberkörper aufrichten, langsam absetzen -> nicht ganz ablegen, Spannung halten!

Kräftigung der Brustmuskulatur

- Liegestütz (breite Position der Hände, rechter Winkel im Ellenbogen und in den Schultern): Kontakt mit den Füßen (Beine gestreckt) oder den Knien (Beine angewinkelt)



Kräftigung der Beinmuskulatur

- Ausfallschritte: Unterschenkel vorne bleibt senkrecht, das vordere Knie schiebt nicht über die Fußspitze hinaus, das hintere Knie berührt in der Abwärtsbewegung fast den Boden, Hände sind in der Hüfte, Oberkörper bleibt aufrecht

Kräftigung der Schultern

- Seitheben als Partnerübung: gerader Stand, Rücken gerade, Arme werden seitlich (gestreckt oder angewinkelt) bis auf Schulterhöhe angehoben und wieder langsam abgesenkt, Partner gibt von hinten Druck auf die Arme

Kräftigung der Armmuskulatur

- Dips an der Bank: Hände gesäßbreit an der Kante, Oberkörper gerade nach unten führen, Ellenbogen gehen gerade nach hinten, Beine wahlweise gestreckt oder angewinkelt auf dem Boden

Kräftigung der Bauchmuskulatur

- seitliche Bauchmuskeln: Fersen am Boden, Zehenspitzen aufgestellt, Hände zeigen gestreckt am Knie vorbei, Blick nach oben, Oberkörper aufrichten – absenken, nicht ganz ablegen, Lendenwirbelsäule bleibt am Boden

Stabilitätsübungen

- Unterarmstütz: komplette Körperspannung, rechter Winkel im Ellenbogen

Wir hoffen, Ihnen einen kleinen Einblick über diesen Kurs ermöglicht zu haben und freuen uns, Sie bald bei uns als Teilnehmer begrüßen zu dürfen.

Bei Fragen, wenden Sie sich bitte an folgende Ansprechpartner:

Maike Haselmann Tel.: 0173 – 271 9730

Christian Mielke Tel.: 0151 – 144 316 81

Onlysports

Döbeling/ Goldmann/ Haselmann GbR

www.onlysports.de

info@onlysports.de