

## OUTDOOR PARCOURS

## KRAFT

- Ein Krafttraining mit Flaschen ist ebenso effektiv wie Übungen mit Hanteln – dafür müssen einfach zwei leere Plastikflaschen mit Wasser gefüllt werden.
- Die Übungen müssen immer schmerzfrei bleiben – mit unterschiedlichen Flaschengrößen und unterschiedlicher Befüllung lässt sich das Gewicht der selbst gebauten Hanteln leicht variieren.
- Die Trainingsintensität sollte an das aktuelle Wohlbefinden der Teilnehmenden angepasst werden – das Krafttraining soll anstrengend sein, die Atmung sollte aber stets regelmässig fließen.
- Bei allen Übungen muss auch die Bauchmuskulatur angespannt werden – so wird der Rücken geschützt.
- Die Kraftübung je nach Fitnessstand 10–20 Mal wiederholen – während den Pausen den Körper lockern und zum nächsten Posten wechseln.
- Anpassungen: Kleinere Flaschen wählen, Ausführungsgeschwindigkeit reduzieren oder den Bewegungsumfang verkleinern.
- Haltung: den Körper bei jeder Übung in die Länge ziehen, dazu die Schultern entspannen und leicht nach hinten ziehen.



## OUTDOOR PARCOURS

## KRAFT

### SCHULTERPRESSE



### ÜBUNG 01

#### **Ausgangsposition**

Stabiler Stand, Flaschen fassen, Arme angewinkelt, seitlich am Körper mit den Handrücken nach hinten.

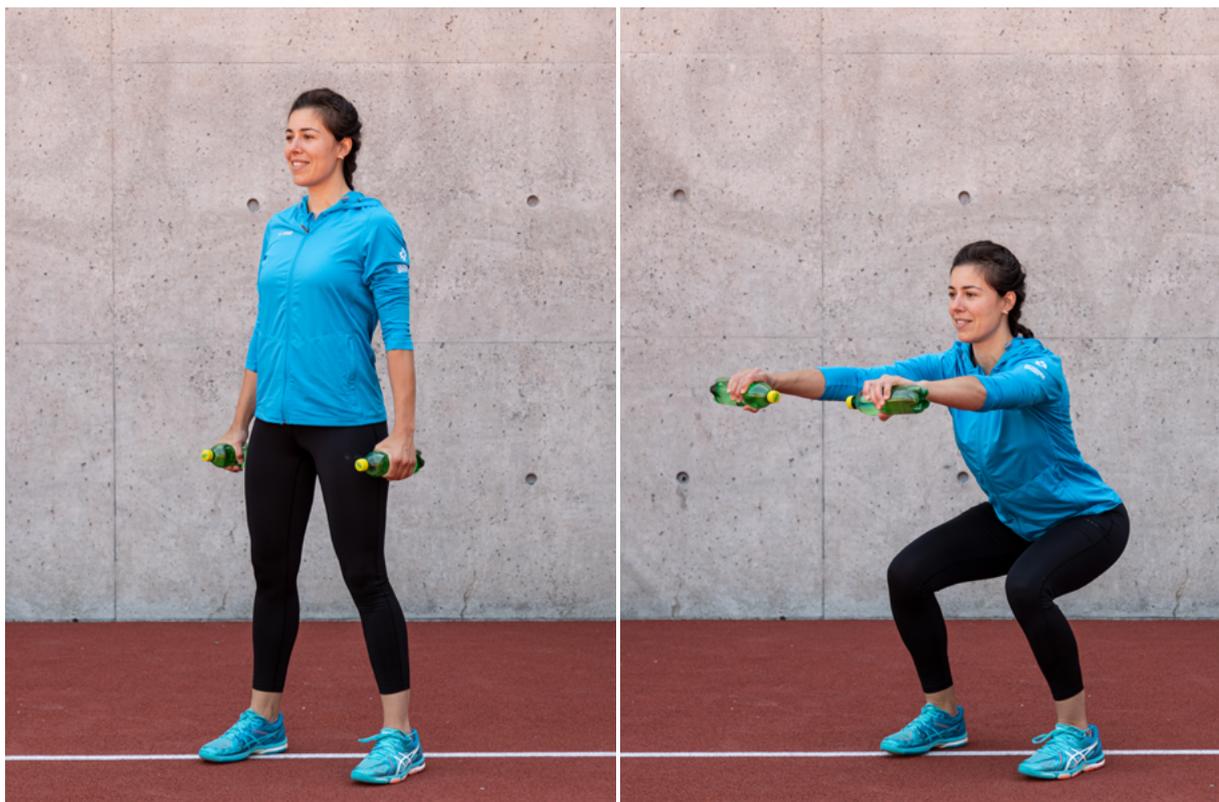
#### **Bewegung**

Beide Arme nach oben ausstrecken, Spannung kurz halten und wieder zurückkehren zur Ausgangsposition.

## OUTDOOR PARCOURS

## KRAFT

### KNIEBEUGE



### ÜBUNG 02

#### **Ausgangsposition**

Stabiler Stand, Flaschen fassen, Arme ausgestreckt, seitlich am Körper mit den Handrücken nach aussen.

#### **Bewegung**

Knie beugen und Gesäss nach hinten schieben, so dass das Körpergewicht auf den Fersen liegt. Arme gleichzeitig mit einer Innenrotation nach vorne strecken, Spannung kurz halten und wieder zurückkehren zur Ausgangsposition.

## OUTDOOR PARCOURS

## KRAFT

### BIZEPS



### ÜBUNG 03

#### Ausgangsposition

Stabiler Stand, Flaschen fassen, Ellbogen am Körper, den ganzen Oberkörper aufrecht halten. Die Daumen zeigen nach aussen, sprich die Handrücken nach hinten.

#### Bewegung

Arme gegengleich beugen bis die Hand auf Schulterhöhe ist und dann die Flasche wieder nach unten führen. Die Ellbogen bleiben während der Übung stabil und die Bewegung kommt nur aus dem Unterarm.

## OUTDOOR PARCOURS

## KRAFT

### SCHULTERPENDEL



### ÜBUNG 04

#### Ausgangsposition

Stabiler Stand, Oberkörper leicht nach vorne geneigt, Flaschen fassen.

#### Bewegung

Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen und Arme gegengleich vor und zurück pendeln. Die Ellbogen bleiben während der Übung stabil und die Bewegung kommt nur aus den Schultern.

## OUTDOOR PARCOURS

## KRAFT

### SEITHEBEN



### ÜBUNG 05

#### **Ausgangsposition**

Stabiler Stand, Flaschen fassen, Arme ausgestreckt, seitlich am Körper mit den Handrücken nach aussen.

#### **Bewegung**

Die Arme gleichzeitig mit einer Aussenrotation seitlich bis maximal auf Schulterhöhe anheben, Spannung kurz halten und wieder zurückkehren zur Ausgangsposition.

## OUTDOOR PARCOURS

## KRAFT

### SCHMETTERLING



### ÜBUNG 06

#### Ausgangsposition

Stabiler Stand, Oberkörper leicht nach vorne geneigt, Flaschen fassen, Arme nach unten ausgestreckt mit dem Handrücken nach aussen.

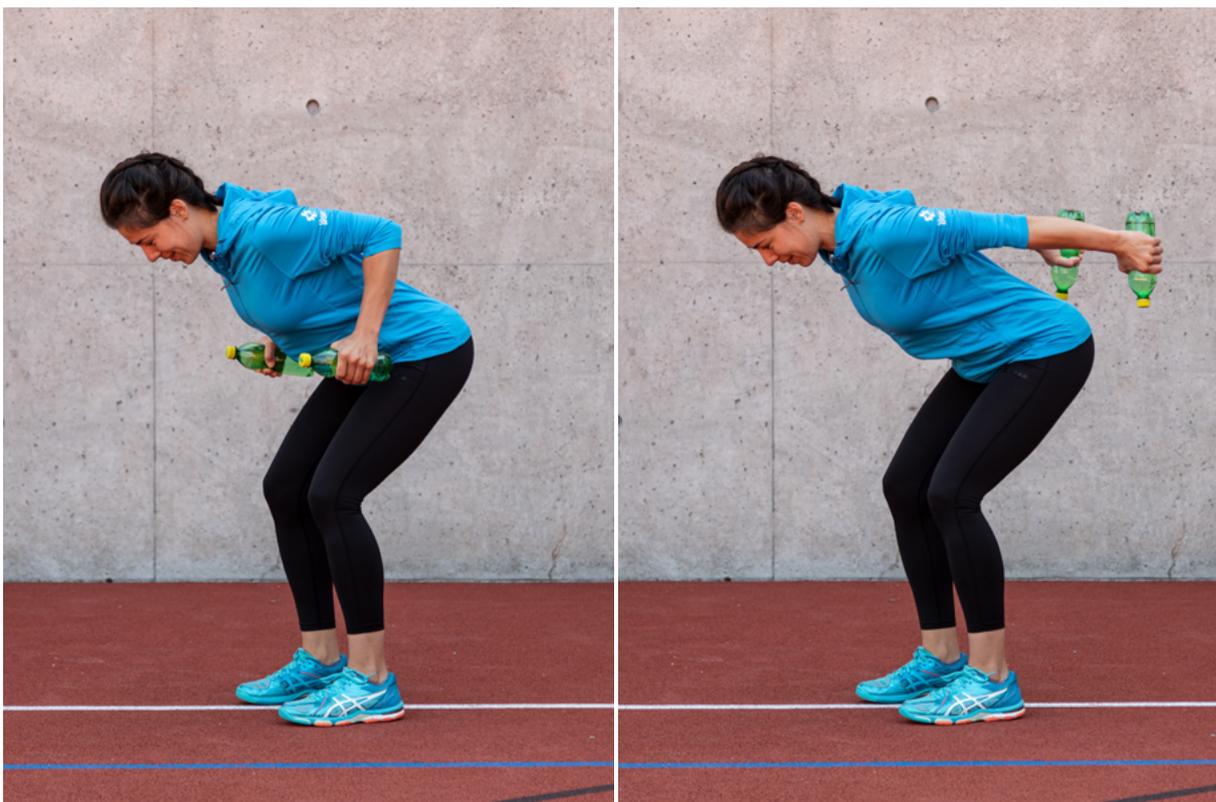
#### Bewegung

Arme vor der Brust öffnen, Spannung kurz halten und wieder zurückkehren zur Ausgangsposition. Die Ellbogen bleiben während der Übung stabil und die Schulterblätter ziehen sich zusammen.

## OUTDOOR PARCOURS

## KRAFT

### TRIZEPS



### ÜBUNG 07

#### Ausgangsposition

Stabiler Stand, Oberkörper leicht nach vorne geneigt, Flaschen fassen, Arme angewinkelt, seitlich am Körper mit den Ellbogen nach hinten und den Handrücken nach aussen.

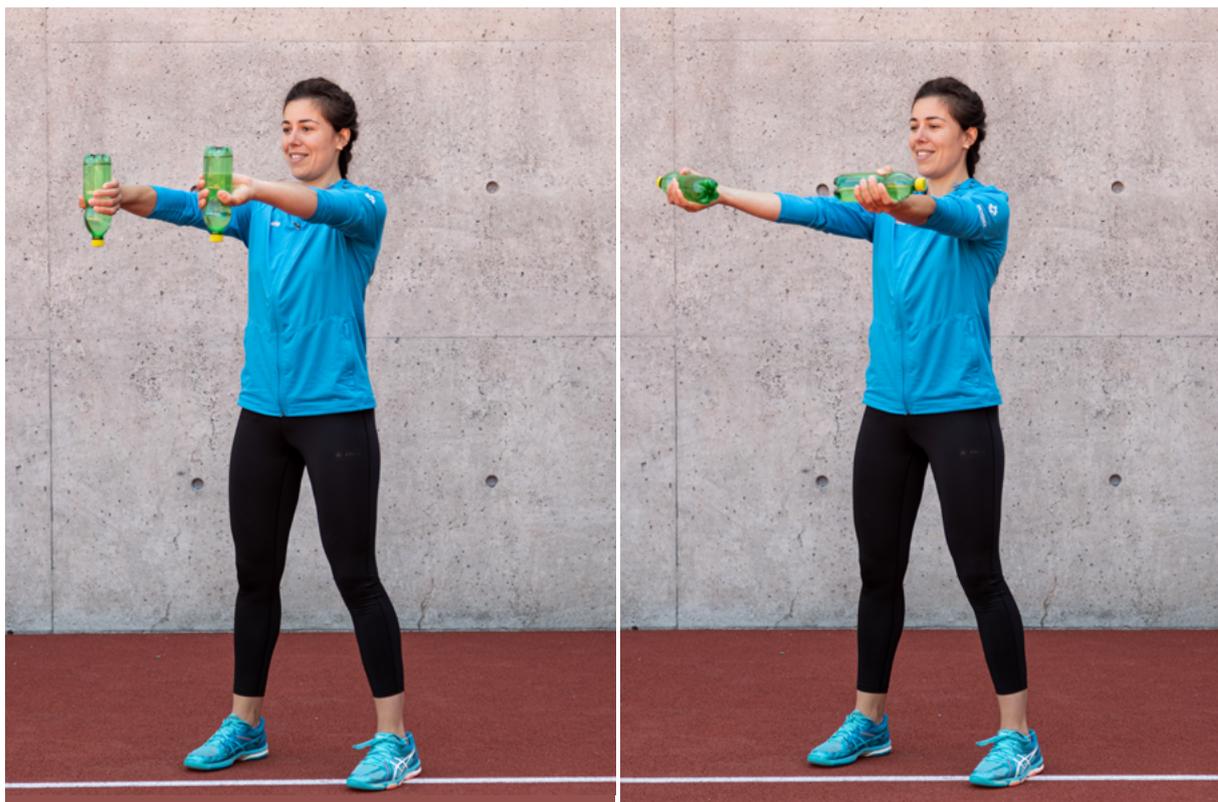
#### Bewegung

Die Arme nach hinten ausstrecken, dabei die Oberarme fixieren, Spannung halten und dann die Arme wieder beugen. Die Oberarme bleiben während der Übung unverändert, die Bewegung kommt nur aus den Ellenbogen.

## OUTDOOR PARCOURS

## KRAFT

### SCHULTERROTATOREN



### ÜBUNG 08

#### Ausgangsposition

Stabiler Stand, Flaschen fassen, Arme mit einer Innenrotation nach vorne strecken, sodass die Handrücken nach oben gerichtet sind.

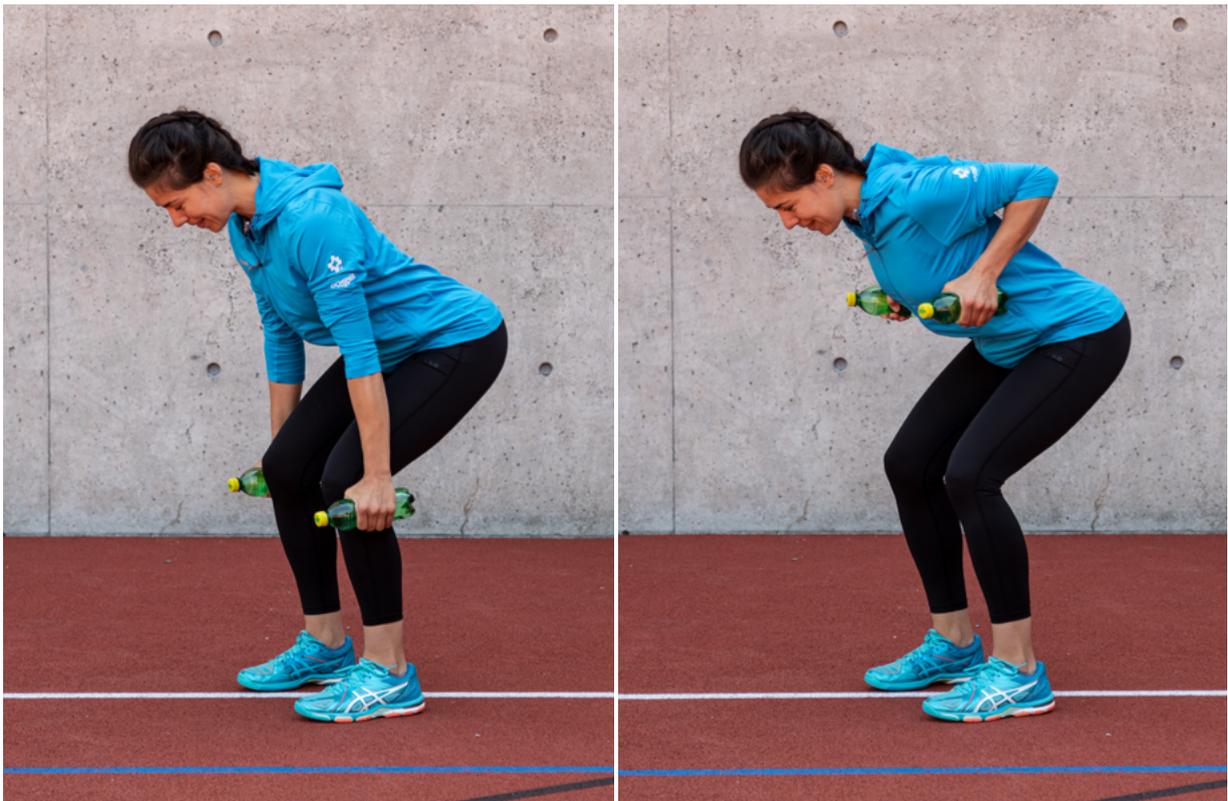
#### Bewegung

Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen und Arme kontrolliert aus den Schultern abwechselnd nach innen und aussen rotieren.

## OUTDOOR PARCOURS

## KRAFT

### RUDERN



### ÜBUNG 09

#### **Ausgangsposition**

Stabiler Stand, Oberkörper leicht nach vorne geneigt, Flaschen fassen, Arme nach unten ausgestreckt mit dem Handrücken nach aussen.

#### **Bewegung**

Hände mit angehobenen Ellbogen bis knapp unter die Brust ziehen, Spannung kurz halten und wieder zurückkehren zur Ausgangsposition.

## OUTDOOR PARCOURS

## KRAFT

### SCHATTENBOXEN



### ÜBUNG 10

#### **Ausgangsposition**

Stabiler offener Stand, leicht gebeugte Knie, Flaschen fassen, Arme angewinkelt, seitlich am Körper mit den Handrücken nach aussen.

#### **Bewegung**

Abwechselnd die Fäuste nach vorne boxen. Dabei die Faust mit der Flasche beim Zurückziehen immer um 90 Grad drehen und bis unter das Kinn ziehen.