

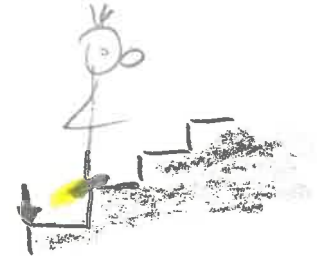
# Fitness To Go

## im grünen Fitnessraum „NATUR“ beim Spaziergehen

© by Anke

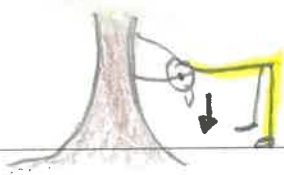
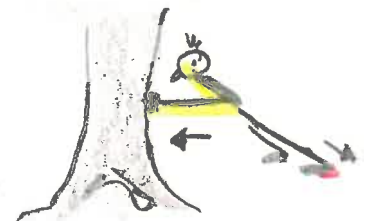
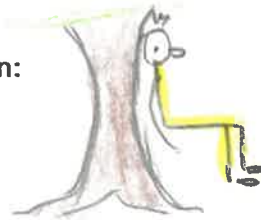
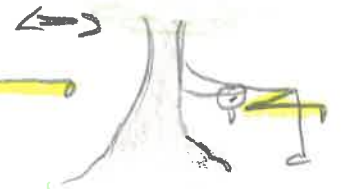
### Übungsideen an Treppen

- in unterschiedlichen Geschwindigkeiten hoch gehen/laufen
- 1 oder 2 Stufen übergehen/auslassen (Oberschenkeltraining!)
- auf dem Vorfuß hoch gehen
- seitlich hochgehen
- mit beiden Beinen parallel auf Treppe stehen und dann 1 Bein hinten kreuzen (dabei 1 Stufe tiefer Fuß aufsetzen)
- Wadendehnung (mit festhalten): Nur Fußspitzen aufsetzen und Fersen nach hinten unten ziehen
- Dehnung Leiste mit großem Ausfallschritt: 1 Fuß setzt 2 Stufen höher ab, hinteres Bein ist gestreckt, Oberkörper bleibt aufgerichtet



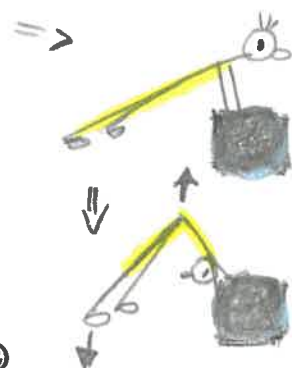
### Übungsideen am Baum

- Beide Hände berühren Baumstamm, 1 Knie anziehen und anschließend nach hinten wegstrecken
- „Liegestütz“: im Wechsel mit Körperspannung gegen Baumstamm drücken (Ellbogen gebeugt) und wieder abdrücken
- Oberschenkelkräftigung/ am Baumstamm sitzen:
- Dehnübungen:



### Yoga-Sonnengruß an Stein/Bank/Treppe

- Strecken in Rückbeuge
- Vorbeuge
- Rechtes Bein im gr. Ausfallschritt zurück
- Linker Arm ausgedreht (Twist)
- Linkes Bein zurück in Brettposition, Liegestütz
- Hund
- Rechtes Bein wieder vor, linkes Bein folgt
- Langsam aufrollen in die Streckung, Wiederholung mit linkem Bein beginnend



Viel Freude mit bewegenden Naturerlebnissen ☺

# Übungsideen an der Bank oder liegendem Baumstamm



Rotation

BALANCE



KRAFT

oder



oder



+ Rädchen

