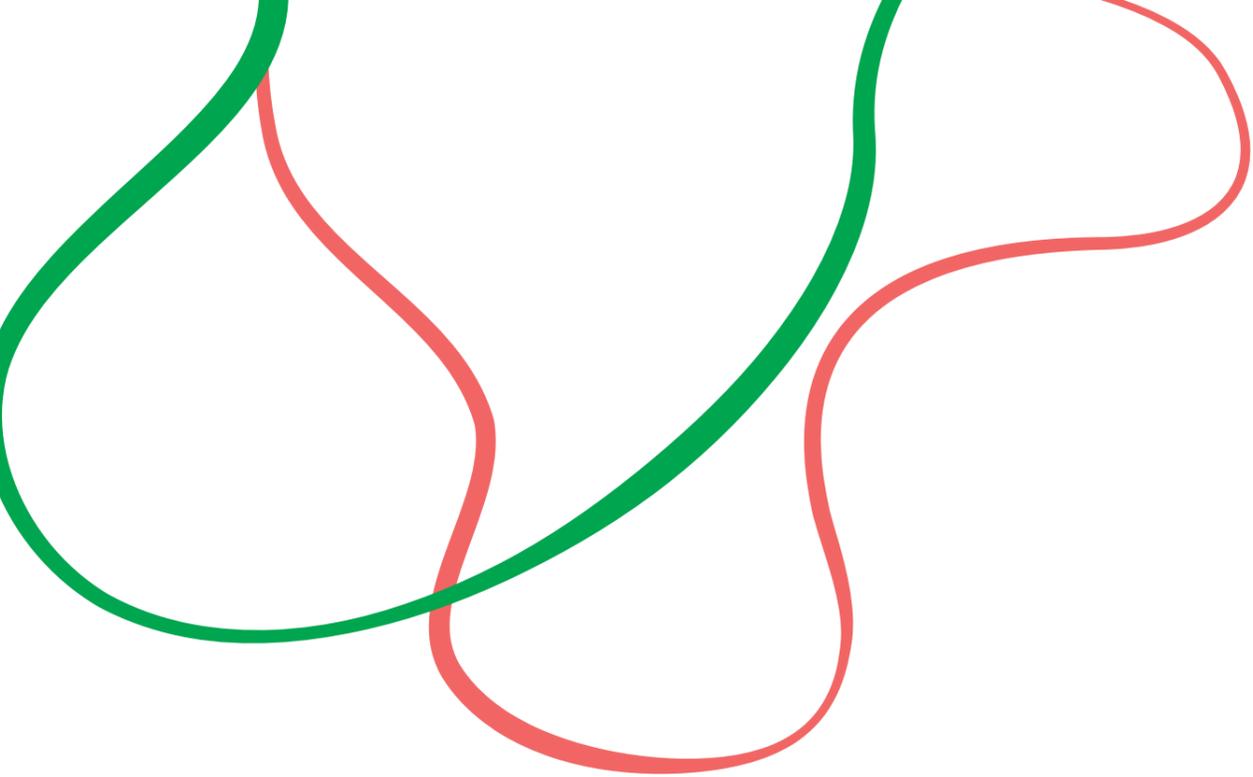


Mit dem Projekt **SPORT IM PARK** reagiert der Landessportverband Schleswig-Holstein gemeinsam mit seinem Präventionspartner, der AOK NordWest, auf Veränderungen der Sportnachfrage und unterstützt Vereinsinitiativen für Sport- und Bewegungsangebote im öffentlichen Raum, um Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention in der freien Natur und auf öffentlichen Plätzen zu etablieren. Teilnehmende Sportvereine werden vom Landessportverband Schleswig-Holstein mit 500 € gefördert.

Der **SPORT IM PARK**-Fitnessflyer ist eine Erweiterung dieses Unterstützungsangebots für Sportvereine und eine Anregung für Personen, die einen Spaziergang im Park oder die regelmäßige Joggingrunde, um eine Trainingseinheit zur Kräftigung der Muskulatur erweitern möchten. Die dargestellten Übungen eignen sich aber ebenso, um beispielsweise Wartezeiten oder den Heimweg aktiv zu gestalten. Denn bei der Stärkung der Gesundheit und der Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit spielt eine erhöhte Alltagsaktivität mittels Sport und Bewegung eine maßgebliche Rolle. Mit den dargestellten Übungen ist Training nahezu überall und zu jeder Zeit für alle möglich.

**Bleiben Sie
fit und aktiv!**



SPORT IM PARK

Fitnessflyer

Trainingshinweise

Die Übungen sind für gesunde Menschen ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen geeignet.

Bitte beachten Sie Folgendes für das eigenständige Training:

- Trainieren Sie immer mit festem Schuhwerk.
- Achten Sie auf eine korrekte und saubere Übungsausführung.
- Vermeiden Sie zu hohe Belastungen.
- **Bei plötzlich auftretenden Schmerzen brechen Sie das Training sofort ab!**

Versuchen Sie die Übungen regelmäßig mehrmals pro Woche durchzuführen. Jede Übung sollte mit 3 Durchgängen à 8 bis 12 Wiederholungen durchgeführt werden, sodass Sie nach der letzten Wiederholung zwar angestrengt, aber nicht völlig erschöpft sind. Nach jeder Übung empfiehlt sich eine **Pause von ca. einer Minute**. Wenn Sie nicht alle Übungen, Durchgänge oder Wiederholungen durchführen können, trainieren Sie das was Sie können, so oft wie Sie können.

Jede Bewegung ist wichtig und zählt!

**Landessportverband
Schleswig-Holstein e.V.**

Fynn Okrent
Referent für Sport
im öffentlichen Raum
Winterbeker Weg 49
24114 Kiel
fynn.okrent@lsv-sh.de
0431 - 64 86 11 3

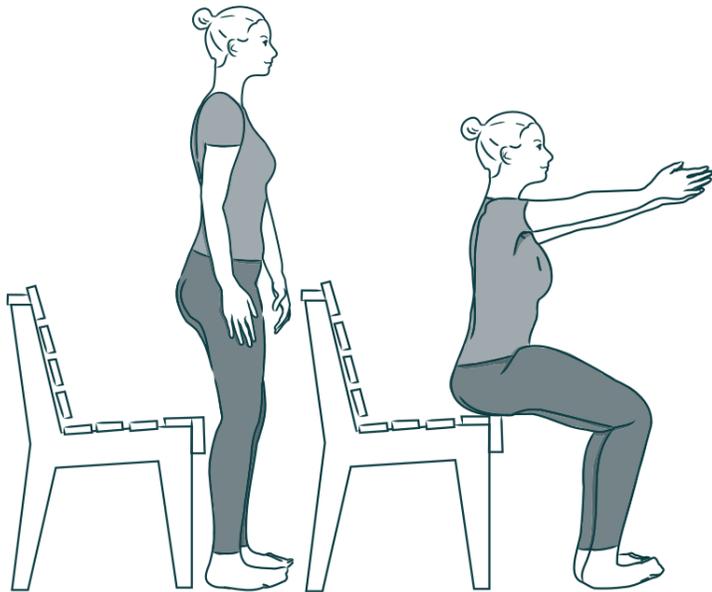


[www.lsv-sh.de/
sportwelten-projekte/
sport-gesundheit/
sport-im-freien/
sport-im-park/](http://www.lsv-sh.de/sportwelten-projekte/sport-gesundheit/sport-im-freien/sport-im-park/)

Das Übungen und Empfehlungen wurden sorgfältig erarbeitet und nach bestem Wissen und Gewissen, beruhend auf unseren Erfahrungen aus der Praxis, geprüft und zusammengestellt. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr, da keine Garantie übernommen werden kann. Weder der Herausgeber noch der Autor haften für eventuelle Nachteile oder entstandene Schäden, die aus Angaben des Trainingsprogramms resultieren.

01 – KNIEBEUGEN

- In schulterbreitem Stand etwa eine Fußlänge vor einer Parkbank mit paralleler Fußstellung starten.
- Die Knie sind nicht ganz gestreckt.
- Die Bauchmuskulatur ist leicht angespannt und der Oberkörper aufrecht.
- Die Arme gestreckt nach vorne führen, bis sich die ausgestreckten Arme parallel zum Boden auf Schulterhöhe befinden.
- Zeitgleich die Knie bis ca. 90° beugen und das Gesäß nach hinten unten führen, sodass das Gesäß die Sitzfläche der Parkbank leicht berührt.
- Die Fußsohlen bleiben vollständig am Boden.
- Die Position 1–2 Sekunden halten, bevor in die Ausgangsposition zurückgekehrt wird.
- Die Übung 8–12 Mal wiederholen.

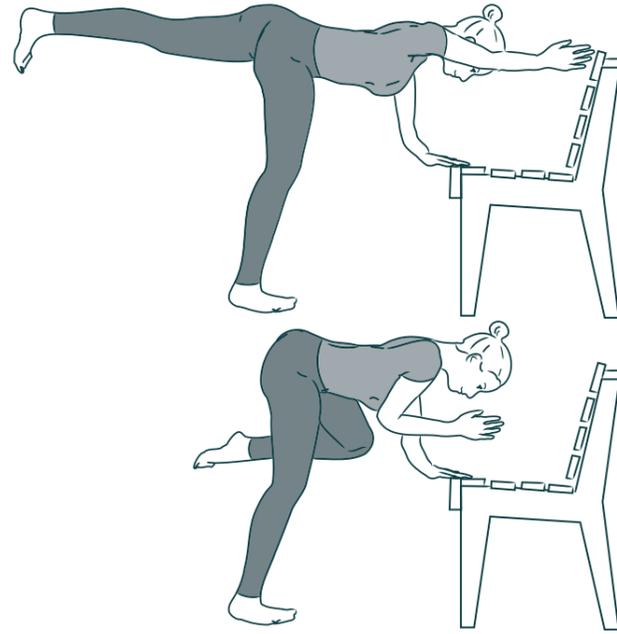


02 – KREUZSTRECKEN

- In schulterbreitem Stand etwa eine Armlänge vor einer Parkbank mit paralleler Fußstellung starten.
- Die Knie sind nicht ganz gestreckt.
- Mit geradem Rücken nach vorne beugen, die Bauchmuskulatur leicht anspannen und eine Hand auf der Sitzfläche aufstützen.
- Ein Bein auf Hüfthöhe nach hinten strecken und den diagonalen Arm nach vorne strecken. Die Position 1–2 Sekunden halten.
- Dann den Ellenbogen des gestreckten Arms und das Knie des gestreckten Bein vor dem Bauch

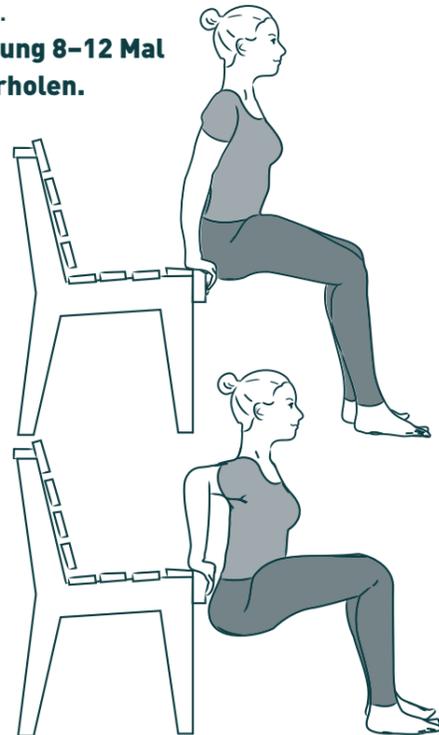
zusammenführen, um diese dann erneut in die Streckung zu führen.

- Nach 8–12 Wiederholungen die Übung mit der jeweils anderen Seite wiederholen.



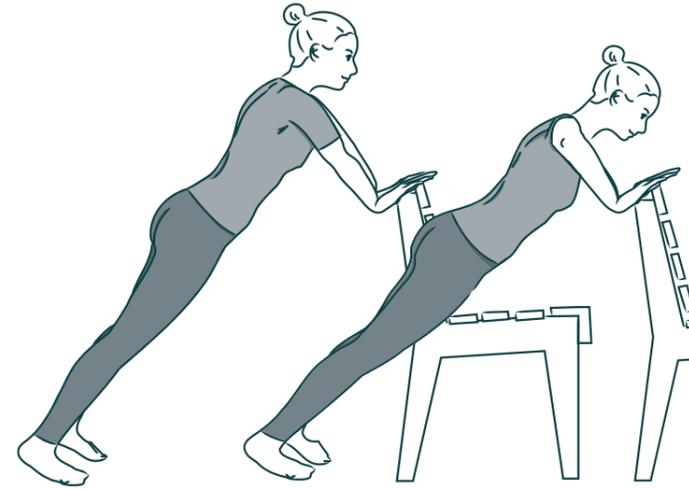
03 – SCHULTERSTÜTZ

- Im aufrechten Sitz vorne auf der Sitzfläche starten.
- Die Hände fassen rechts und links vom Gesäß die Kante der Sitzfläche.
- Die Ellenbogen soweit beugen, wie das Gewicht gehalten werden kann.
- Die Arme wieder strecken, ohne das Gesäß abzusetzen.
- Die Übung 8–12 Mal wiederholen.



04 – LIEGESTÜTZ

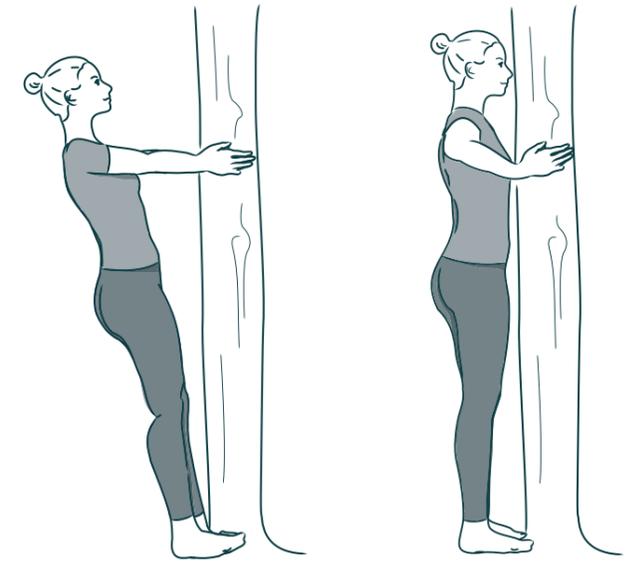
- In schulterbreitem Stand etwa eine Armlänge hinter einer Parkbank mit paralleler Fußstellung starten.
- Mit geradem Rücken die Bauchmuskulatur leicht anspannen und die Hände auf der Rückenlehne der Parkbank mit gestreckten Armen aufstützen.
- Mit den Füßen soweit zurückgehen, bis der Körper von den Füße bis zu den Schultern gestreckt ist.
- Die Ellenbogen soweit beugen, wie das Gewicht gehalten werden kann.
- Die Position ein bis zwei Sekunden halten, bevor in die Ausgangsposition zurückkehrt wird.
- Dann die Arme wieder strecken.
- Dabei die Anspannung der Bauchmuskulatur durchgehend halten.
- Die Übung 8–12 Mal wiederholen.



05 – RUDERN

- Mit den Füßen in schulterbreitem Stand rechts und links eines Laternenpfahls oder eines Baums starten.
- Die Knie sind nicht ganz gestreckt.
- Die Hände umfassen den Laternenpfahl oder Baum auf Schulterhöhe. Dabei sind die Arme gestreckt, sodass sich der gesamte Körper in einer leichten Rückenlage befindet.
- Der Rücken ist gerade und die Bauchmuskulatur ist leicht angespannt.
- Die Arme auf Schulterhöhe soweit beugen, wie es der Laternenpfahl oder Baum erlaubt, dabei die Schulterblätter zusammenführen.
- Die Position ein bis zwei Sekunden halten, bevor in die Ausgangsposition zurückkehrt wird.
- Die Übung 8–12 Mal wiederholen.

- Zur Steigerung der Intensität kann die Übung auch einarmig durchgeführt werden.
- Dann nach 8–12 Wiederholungen die Übung mit dem anderen Arm wiederholen.



06 – BEINHEBESITZ

- Im leicht zurückgelehnten Sitz auf dervorderen Kante der Sitzfläche starten und mit den Händen auf der hinteren Seite der Sitzfläche leicht abstützen.
- Eine leichte Anspannung der Bauchmuskulatur erzeugen.
- Beide Füße mit ca. 90° gebeugten Knien anheben und die Knie zum Körper heranziehen.
- Die Knie dann möglichst soweit strecken, bis die Beine sich parallel zum Boden befinden.
- Die Übung 8–12 Mal wiederholen.

