

10-Jahre-Special – Bewegt durch die Woche: Sonntag – Wandern

Die Sonntagswanderung in der Familie oder Kleingruppe lässt sich mit einer Sequenz Krafttraining im Freien aufpeppen. Die Übungen in diesem Training werden draussen (vor dem Berghaus, auf Bänkli, Zäunen, Steinen, etc.) durchgeführt.

Tipps

Jede einzelne Übung ist so gewählt, dass Einsteiger (A) wie Fortgeschrittene (B) nach ihren Möglichkeiten damit trainieren können. Selbstverständlich können die Übungen auch drinnen ausgeführt werden.

Vor der Wanderung

Hüftgelenk mobilisieren



An Baumstamm oder Sitzbank festhalten und den Oberkörper aufrichten. Ein Bein vom Boden heben und dieses aus dem Hüftgelenk kreisen. Zuerst nach aussen, dann nach innen rotieren. Klein beginnen und dann den

Bewegungsumfang vergrössern. Bein wechseln.

Bewusstes Gehen



A: Aufrechte Körperhaltung und Arme in die Hochhalte strecken.

B: Über einen Rasen, Feld, Naturboden gehen. Bei jedem Schritt ausgeprägt über die Ferse abrollen und den Fuss maximal strecken (Fussballen). Becken darf nicht seitlich ausweichen. (ev. barfuss).

Während der Wanderung

Die Übungen in zwei Durchgängen 15–25 × wiederholen.

Zehenstand (Fuss- und Wadenmuskulatur)



A: Stand mit überkreuzten Beinen.

B: Heben der Fersen und Senken der Fersen.

Beinstellung ändern (links vor rechts und rechts vor links)

Schiefe Ebene



A: Stand auf einer schiefen Ebene, am Hang.

B: Seitwärts auf und ab gehen.)

Ausfallschritt mit Sprung (Beinmuskulatur)

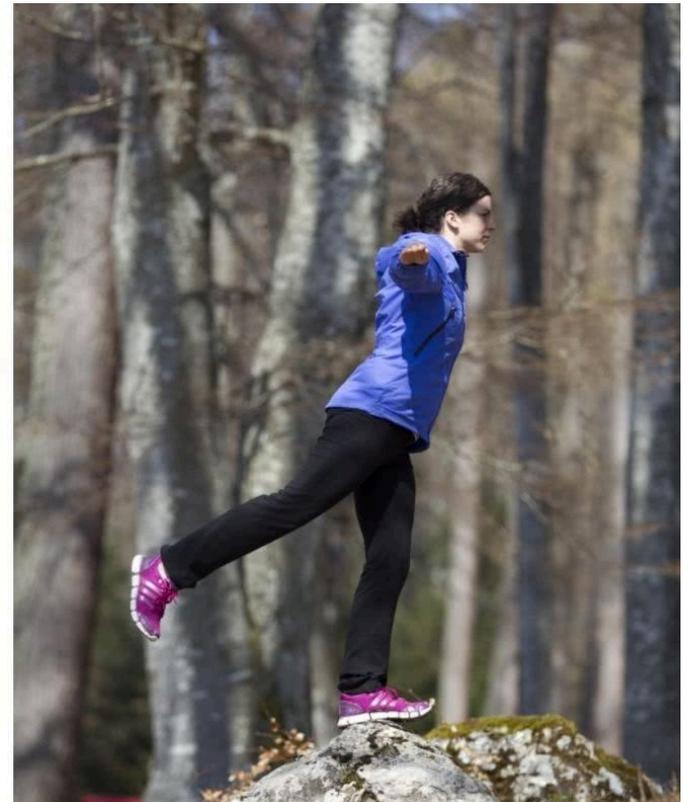


A: Hüftbreiter Stand

B: Grossen Ausfallschritt nach vorne: über den Abdruck des vorderen Beines wieder in Ausgangsstellung zurückkommen und

- weiterer Ausfallschritt
- Gewicht stärker auf vorderes Bein verlagern
- mit einem Sprung direkt Bein wechseln

Einbeinstand



Einbeinstand auf einem Stein (Standbein leicht gebeugt) Gleichgewicht halten und mit dem Schwungbein kleine Bewegungen ausführen:

- nach vorne und zurück

- Bein leicht abspreizen kleine Kreise beschreiben usw.

Nach der Wanderung

Wadenstrecker



In Schräglage mit Stütz gegen die Wand. Wechselseitig die Fussgelenke strecken und beugen (die Fersen gegen den Boden drücken und anheben). In der Dehnposition auf das gestreckte Knie achten.

Variation

- Für die tiefe Wadenmuskulatur aus leicht gebeugten Knien ausführen.

Iliopsoas-Stretch



Im Ausfallschritt vorwärts das hintere Knie auf den Boden setzen. Die Hüfte möglichst weit nach vorne unten schieben und Position halten. Oberkörper aufrichten.

Variation

- Das vordere oder das hintere Bein auf eine Erhöhung setzen

Beinarmonika



In der Kauerstellung mit den Armen die Oberschenkel «umgreifen». Beine bis in die maximale Dehnung strecken und wieder in die Kauerstellung beugen, ohne die «Umarmung» zu lösen. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Mehr zu Wandern

Unterwegs trainieren: [Das ganze Training als pdf](#)

Links

- [Sicher bergwandern](#) (bfu)
- [Schweizwanderwege](#)
- [SchweizMobil](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO