



FITNESS IM FREIEN

8 Übungen, die überall gehen ...

ratiopharm

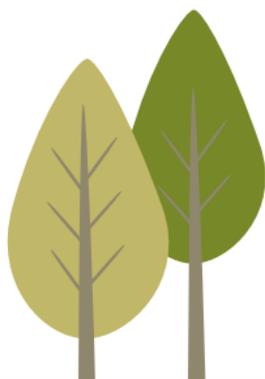
Gute Preise. Gute Besserung.

Frische Luft macht gute Laune! Ob an einem kalten Wintermorgen oder einem lauen Frühlingsabend - einfache Outdoor-Übungen helfen dabei, in Schwung zu bleiben ... und die frische Luft gibt dabei einen Extraschub an Energie.

Regelmäßige Bewegung und Kräftigung des Körpers sind der Schlüssel dafür, lange belastbar und aktiv zu bleiben. Außerdem können auf diese Weise Schmerzen im Bewegungsapparat vorgebeugt werden, da Muskeln besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden.

Diese mit einem Experten entwickelten Übungen eignen sich für (fast) jeden Sportler und mit den dargestellten Tipps lässt sich der Schwierigkeitsgrad ganz einfach erhöhen. Probieren Sie es aus!

Das ratiopharm-Team wünscht viel Spaß beim Trainieren!



Kniebeugen

Normale, möglichst tiefe Kniebeugen im schmerzfreien Bereich - die Fersen müssen auf dem Boden bleiben.

Kniebeugen für Fortgeschrittene

Kniebeugen mit möglichst hohen Absprüngen und sanfter, leiser Landung.



Parkbank-Liegestütz

Möglichst hohe Liegestütz - angelehnt an die Rückenlehne einer Parkbank oder einen Baumstamm. Die Hände werden etwa schulterbreit aufgestellt und bleiben unterhalb der Achselhöhe.

Parkbank-Liegestütz für Fortgeschrittene

Tiefe Liegestütz - Hände auf der Sitzfläche einer Parkbank oder ein tiefes Geländer. Während der Liegestütz wird ein Bein leicht angehoben, dann wechseln.



Ausfallschritte in Kombination

Ausfallschritte gerade nach vorne, die Hände verschränkt hinter dem Kopf. Das Knie soll immer gerade in der Achse bleiben, sodass die Kniescheibe in etwa über der 2.-3. Zehe steht.

Ausfallschritte in Kombination für Fortgeschrittene

Sternschritte jeweils abwechselnd – ein Ausfallschritt nach vorne, zur Seite, nach hinten und überkreuz hinter dem Standbein entlang. Das Knie soll immer gerade in der Achse bleiben, sodass die Kniescheibe in etwa über der 2. - 3. Zehe steht.

3



NACH VORNE



ZUR SEITE



NACH HINTEN



Flieger im Stand

In leichter Kniebeuge lehnt der Körper sich mit gerader Wirbelsäule nach vorne, das Gesäß schiebt aktiv nach hinten, die Arme sind lang gestreckt zu den Seiten, als würden Wirbelsäule und Arme ein „T“ ergeben, die **Handflächen zeigen Richtung Boden**. Dann folgen schnelle Bewegungen in Form eines Flügelschlags hoch und runter. Die kraftvollere Bewegung geht nach hinten/oben.

Flieger im Stand für Fortgeschrittene

Position wie oben beschreiben einnehmen. Die **Handflächen zeigen Richtung Himmel**. Arme mit schnellen Bewegungen in Form eines Flügelschlags hoch und runter bewegen. Die kraftvollere Bewegung geht nach hinten/oben.



Einbeinstand in Kombination

Im Einbeinstand wird das Schwung-/Spielbein in der Luft gehalten und dreht leichte und langsame „8er“ Kreise mit Richtungswechsel seitlich neben dem Körper. Das Standbein ist leicht gebeugt.

Einbeinstand in Kombination für Fortgeschrittene

Im Einbeinstand wird das Schwung-/Spielbein in die Luft nach oben gebeugt angehoben, das Knie wird möglichst weit zum Bauch heran gezogen, in fließendem Wechsel – wobei das Bein ständig in der Luft bleibt – wird das Bein hinter den Körper gebracht, indem die gleichseitige Hand das Sprunggelenk greift und die Ferse zum Gesäß zieht. Diese Position wird gehalten während jetzt die andere Hand kurz den Boden berührt. Danach beginnt der fließende Wechsel von vorne mit der anderen Seite und startet wieder mit dem Heranziehen des Knies zum Bauch.

5



Marschieren am Baumstamm

Die Hände werden mit den Daumen zueinander auf Schulterhöhe am Baumstamm positioniert. Die Arme sind ausgestreckt. Dann folgt der Zehenspitzenstand auf beiden Seiten. Jetzt wird das Bein möglichst schnell gebeugt nach oben angezogen und langsam wieder neben dem anderen Fuß aufgestellt. Der Zehenspitzenstand bleibt ständig erhalten. Stellen Sie sich dabei vor, Sie wollen den Baum wegschieben.

Marschieren am Baumstamm für Fortgeschrittene

Durchführung mit erhöhtem Tempo: Gleiche Position wie oben beschrieben einnehmen. Bein möglichst schnell angewinkelt nach oben bewegen und wieder zum Boden bringen dann das Bein wechseln. Der Zehenspitzenstand bleibt ständig erhalten. Stellen Sie sich dabei vor, Sie wollen den Baum wegschieben.



6

Seitliche Sprünge über den Ast

Ein Ast wird als Markierung auf den Boden gelegt. Sie stellen sich seitlich zum Ast und springen mit beiden Beinen gleichzeitig seitlich über den Ast hin und her. Achten Sie auf eine möglichst stabile und leise Landung.



Seitliche Twist-Sprünge über den Ast für Fortgeschrittene

Ein Ast wird als Markierung auf den Boden gelegt. Sie stellen sich seitlich zum Ast und springen mit dem äußeren Bein (welches weiter vom Ast weg ist) seitlich über den Ast und landen auf dem anderen Bein. Das Gleiche folgt dementsprechend mit der anderen Seite – hin und her. Achten Sie auf eine möglichst stabile und leise Landung, der Ast darf nicht berührt werden.



7

Von zwei auf eins

Ein Ast wird als Markierung auf den Boden gelegt. Sie stellen sich seitlich zum Ast und springen mit beiden Beinen aus der Hocke ab. Versuchen Sie, stabil auf einem Bein zu landen. Die Landung erfolgt abwechselnd mit dem linken oder dem rechten Bein.

8



Diclo-ratiopharm® Schmerzgel

Regelmäßige Bewegung und Kräftigung des Körpers sind der Schlüssel dafür, lange belastbar und aktiv zu bleiben und Schmerzen im Bewegungsapparat vorzubeugen. Treten dennoch akute Schmerzen oder Entzündungen auf, lassen sich diese mit dem Diclo-ratiopharm® Schmerzgel behandeln. Durch die einzigartige liposomale Formulierung des Gels, gelangt der Wirkstoff Diclofenac gut durch die Haut zum Schmerzort. Zudem lagert er sich aufgrund seiner biochemischen Eigenschaften bevorzugt im entzündeten Gewebe an und kann so lokal wirken, ohne den gesamten Organismus zu belasten. Durch den kühlenden Effekt des Gels werden Schmerzen zusätzlich gelindert. Die im Gel enthaltenen Lipide bilden einen pflegenden Schutzfilm auf der Haut.



Diclo-ratiopharm® Schmerzgel

Wirkstoff: Diclofenac-Natrium. **Anwendungsgebiete:** Für Erw.: Zur äußerlichen symptomatischen Behandlung von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen bei: rheumatischen Erkrankungen der Weichteile (Sehnen- und Sehnen-scheidenentzündung, Schleimbeutelentzündung, Schulter-Arm-Syndrom, Entzündung im Muskel- und Kapselbereich), degenerativen Erkrankungen der Extremitätengelenke und im Bereich der Wirbelsäule, Sport- und Unfallverletzungen (Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen). Anwendungsgebiet bei Jugendliche über 14 Jahren: Zur Kurzzeitbehandlung. Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen od. Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas. **Warnhinw.:** Gel enth. (3-sn-Phosphatidyl)cholin (Soja), Sojaöl, Zimtaldehyd. Apothekenpflichtig.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 7/19.

EXPERTE

Berengar Buschmann ist (Sport-)Physiotherapeut (B.Sc.) mit Fachkompetenzen in der Osteopathie und Faszientherapie. Als studierter Sportwissenschaftler und ehemaliger Berufsfußballer begleitet er Spitzensportler und Kaderathleten aus unterschiedlichen Sportarten bei Wettkampfvorbereitungen oder der Rehabilitation. Der Geschäftsführer des eigens gegründeten Unternehmens *TYMGYM-Transform Your Movements* unterstützt seine Kunden als Personal Trainer und Life Coach auf dem Weg der Genesung und Gesundheit. Er ist Experte auf dem Gebiet der funktionellen Rehabilitation, der myofaszialen Diagnostik und Therapie und des myofaszialen Tapings.

