

Wander-Workout

Krafttraining für Wanderer: Beine, Gesäss, Rumpf und Schultern

Das Wandern auf unebenen oder ausgesetzten Bergwegen fordert nebst einer guten Grundlagenausdauer ein gutes Gleichgewicht, eine ausreichende Fuss- und Kniestabilität sowie kräftige Bein-, Gesäss-, Rumpf- und Schultermuskeln.

Training beginnt im Alltag:

Trainieren Sie also bereits einige Wochen im Voraus immer länger werdende Spaziergänge – auch mal hoch auf einen Hügel, damit das Atmen schwieriger wird.

Den Lift sollten Sie ab sofort meiden, denn Treppensteigen ist ein gutes Training für die Gesäss- und Beinmuskeln.

Kraftausdauer ist der Schlüssel

Die Muskulatur wird beim Wandern zwar bei geringer Intensität belastet, dafür über einen (meist ungewohnt) langen Zeitraum.

Dies simulieren wir auch beim nachfolgenden Krafttraining – Heisst also: Viele Wiederholungen mit geringer Zusatzbelastung. Für die meisten Übungen reicht dafür unser eigenes Körpergewicht. Wer etwas mehr will, kann während den Übungen Petflaschen in den Händen halten oder einen gefüllten Rucksack anziehen.

Und so wird trainiert:

Achten Sie bei allen Übungen auf eine aufrechte Körperhaltung, einen geraden Rücken und eingezogenen Bauch.

Wiederholen Sie die einzelnen Kraftübungen (Gleichgewichtsübungen ausgenommen) **20-25x**, wenn möglich **2 Durchgänge** des gesamten Programmes.

Gleichgewichtsübung I

Einbeinstand.
Fuss in Kniegelenk legen, Oberkörper aufrecht, Augen zu.

Position für 30-60 Sek. halten.



Gleichgewichtsübung II

Einbeinstand, mit geradem Rücken in die Standwaage gehen (parallel zum Boden),



Position kurz halten, aufrichten, Bein wechseln.

Übung 12x/Bein wiederholen.

Kraftübungen:

Übungen 20-25x wiederholen, insgesamt 2 Durchgänge:

Wadenheber

Mit Wadenkraft auf die Zehenspitzen stehen, kurz halten, wieder senken. Gesäss anspannen.



☞ *Schwerer:*
einbeinig hochstossen!

Der Bergsteiger

In tiefer Kniebeuge auf eine Bank, Mauer oder Treppe hoch- und wieder runter steigen:



☞ *Schwerer:* Tempo steigern oder hochspringen mit beiden Beinen!

Liegestütz Wechsellage

Ausgangsposition wie Liegestütz: Runter in die Unterarme (Bild) und Wieder hoch in die Ausgangsposition drücken.



☞ *Schwerer:*
Liegestütze dazwischen einbauen.

Rumpf & Gesäss

Auf Unterarmen stützen (Ellenbogen und Schultern in einer geraden Linie). Bein abwechselnd gestreckt abheben und wieder senken. Gesäss dabei anspannen.



Rumpf seitlich

Seitliche Stütze. Ellenbogen und Knie mittig zusammenführen und wieder strecken. Körper dabei stabil halten, Becken nicht abkippen.



Das Video zum Workout finden Sie auf: <https://youtu.be/IMiGyfUaSl0>