



Fit in den Frühling

Die besten Outdoor-Übungen

Outdoor-Training kann eine sinnvolle Ergänzung des Angebots von Trainern bzw. Fitnessstudios darstellen. Es lässt sich ohne viel Equipment und ganz einfach in Kleingruppen oder 1:1 durchführen. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie u. a., welche Vorteile ein Outdoor-Training hat und welche vier Übungsarten nicht fehlen sollten.

Frische Luft ist gesund. Sport treiben auch. Und sich in der Natur aufzuhalten, verbessert nachgewiesenermaßen das Wohlbefinden und verstärkt vor allem die Immunabwehr; das Sonnenlicht unterstützt die Bildung von Vitamin D. Sehr viele Menschen verbringen jedoch seit knapp zwei Jahren

sehr viel mehr Zeit drinnen, im Homeoffice und im Sitzen als noch vor der Pandemie. Nicht nur physisch, sondern auch psychisch hinterlässt dies Spuren. Eine Sporteinheit auf dem Balkon, der Terrasse oder irgendwo im Freien kann ein toller Ausgleich sein. Es gibt viele Gründe, die für ein Outdoor-Training

sprechen – sei es im Wald, auf Feldern oder im Matsch. Unebene Wege, Steigungen und wechselnde Untergründe sind aus trainingswissenschaftlicher Sicht betrachtet keine Beeinträchtigung, sondern gesundheitsförderliche Faktoren. Mit diesen natürlichen Hindernissen können spielerisch die Koordinati-

Foto: SFlO CRACHO – stock.adobe.com

on, das Gleichgewicht und das Reaktionsvermögen verbessert werden. Im Gegensatz zu einem Indoor-Training ist man allerdings vor allem vom Wetter abhängig – hier geht Sicherheit vor; seien Sie vorsichtig bei z. B. starkem Wind und Glätteis.

Vorteile des Outdoor-Trainings

1. Die Muskulatur wird mit einem neuen Ansatz trainiert. Ein unregelmäßiger Boden fordert unseren Körper und unsere Muskulatur deutlich mehr als ein gleichmäßiger. Wer z. B. Trailrunning (Training auf Waldpfaden) macht oder auf unebenen Böden läuft, trainiert deutlich stärker und abwechslungsreicher seine Muskulatur. Die stabilisierende Rumpfmuskulatur wird gestärkt, was für eine gute Haltung sorgt und gegen Gelenkschmerzen hilft.

2. Das Gleichgewicht wird deutlich verbessert. Ein elastischer, plastischer, instabiler und sich verändernder Untergrund verlangt eine schnelle und ange-

messene Anpassung des Gleichgewichts. Die Gleichgewichtsleistung steigert sich auch durch die verstärkte Reizung der Fußsohlen. So verbessern sich Motorik und Koordination und das Gleichgewichtsgefühl wird verfeinert. Ein natürlicher Boden ist „ungewöhnlich“ und sorgt dafür, dass sich Bewegungsgewohnheiten im Sinne stereotyper Lösungsmuster nicht zu sehr verfestigen. Automatismen schränken sonst mit zunehmendem Alter die Flexibilität ein und verführen zu einseitigen Bewegungsabläufen. Die Bewegung auf unebenen Untergründen kann somit die Reflexe und die Reaktionszeiten verbessern.

3. Die Wahrnehmung wird geschärft. Ein unebener Boden bewirkt auch ein erhöhtes Maß an „explorativem Verhalten“, das bedeutet, Sie probieren bewusst und unbewusst neue Bewegungen aus. Eine andere Form von Aufmerksamkeit ist gefordert; die Bewegung hat in stärkerem Maße entdeckenden Charakter. Besonders ältere Menschen oder Menschen, die sich zu wenig bewegen bzw.

zu viel sitzen, profitieren davon, denn die Wahrnehmung wird geschult.

4. Die Körperabwehr wird gestärkt. Kälte, Wind, Regen, Sonne – manche Witterungen können beim Outdoor-Sport als unangenehm empfunden werden. Doch wer sich diesen Herausforderungen regelmäßig aussetzt, stärkt seine Immunabwehr. Nebenbei wird auch das Kälteempfinden geschult und eine niedrige Außentemperatur nicht mehr als so kalt empfunden. Optische Highlights können zusätzlich motivieren und von der eigentlichen Anstrengung ablenken. Wer sich in einer schönen Landschaft aufhält, genießt die Bewegung gleich im doppelten Sinn. Dies führt zu einer besseren Erholung und zu einem noch besseren Ausgleich zum Alltag.

5. Es können weniger Überlastungsschäden auftreten. Ein unebener Boden ermöglicht vielseitige Bewegungsmuster und sorgt damit für eine gleichmäßige Belastung des aktiven und passiven Bewegungsapparats. Belastungsspitzen auf einzelnen Körperteilen oder Gelenken, wie sie beim Joggen auf Asphalt häufig vorkommen, verringern sich. Ausdauer und Kraft werden schonend und effektiv trainiert. Steile An- oder Abstiege erfordern mal mehr, mal weniger Kraft und beanspruchen dadurch unterschiedliche Muskeln: So bekommen Sie gratis ein natürliches Intervalltraining durch Mutter Natur geliefert. Variable Bewegungsmuster und eine verbesserte Kondition sind das Ergebnis. Die beste Voraussetzung ist, dass Sie sich nicht immer auf den gleichen Strecken bewegen und ein wenig variieren.

6. Gehirnzellen und Nervenverbindungen werden beim Outdoor-Training angeregt. Sich in ungewohntem, komplexem Umfeld zu bewegen und zurechtzufinden, aktiviert sogar bis ins hohe Alter unsere Gehirnzellen. Ein Waldlauf stärkt also nicht nur die Waden, sondern auch das Gehirn.

Portfolio erweitern

Ein Outdoor-Training bietet unendliche „Kursräume“ und hat durch die Pandemie noch einmal einen viel größeren Stellenwert bekommen, als es ohnehin schon hatte. Ein 1:1-Training ist immer möglich und für den Kunden eine willkommene Abwechslung zu den Aktivitäten, die in geschlossenen Räumen stattfinden. Zusätzlich erfüllt ein Training an

PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire)
Beurteilung der Bereitschaft zur körperlichen Aktivität

1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten "etwas am Herzen" und Ihnen Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen? ja nein

2. Haben Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung? ja nein

3. Hatten Sie im letzten Monat Brustschmerzen gehabt? ja nein

4. Haben Sie schon ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder sind Sie ein- oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt? ja nein

5. Haben Sie ein Knochen- oder Gelenkproblem, das sich unter körperlicher Aktivität verschlechtern könnte? ja nein

6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder für ein Herzproblem verschrieben? ja nein

7. Ist Ihnen aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rates ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu betreiben? ja nein

Wenn Sie eine dieser Fragen mit "ja" beantworten, kontaktieren Sie bitte Ihren Hausarzt, bevor Sie Ihre sportliche Aktivität steigern oder einen Leistungstest ohne medizinische Kontrolle durchführen.

Abbildung: Stephan Müller/www.sportmed.ch



Beinübungen

Rund zwei Drittel unserer Muskelmasse befinden sich in den Beinen. Daher gehören Beinübungen in jedes ganzheitliche Fitnesskonzept. Mit Kniebeugen und Ausfallschritten können Sie Ihre Beine effektiv kräftigen und den Kalorienverbrauch deutlich ankurbeln. Diese Übungen lassen sich fast endlos variieren und können immer wieder individuell angepasst werden – sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit externen Gewichten oder instabilen Untergründen.

Muskelfokus: Der Fokus liegt

auf den Gesäßmuskeln, den Oberschenkeln und den Beinbeugern, wodurch die Beinrückseite beansprucht wird. Im Großen und Ganzen wird die gesamte Muskelkette vom Po bis zu den Oberschenkeln trainiert.

Anweisungen:

- Vorderer Fuß fest am Boden
- Oberkörper ist leicht nach vorn aufgerichtet
- Ferse zieht nach hinten zum Po
- Hüftstreckung im hinteren Bein
- Vorderes Knie nicht zu weit nach vorn schieben



Druckübungen

Liegestütze und Dips gehören in die Kategorie Druckübungen. Dabei drücken Sie Ihren Körper durch eine Armstreckung gegen die Schwerkraft nach oben. Mit Armstrecker, Brust- und Schultermuskulatur werden die muskulären Gegenspieler der Zugbewegung trainiert.

Muskelfokus: Der Fokus liegt auf den Brustmuskeln, den Deltamuskeln, dem Trizeps/Bizeps und der gesamten Bauchmuskulatur.

Gezeigt werden die Übungen von Heidi Sessner, IRONMAN-Gewinnerin, Weltmeisterin und Europameisterin im Triathlon (am Rother See)

Anweisungen:

- Hände sind unter den Schultern
- Matte „auseinanderziehen“
- Becken leicht nach hinten kippen, um die LWS zu stabilisieren
- Fersen schieben nach hinten
- Über die Atmung den Core stabilisieren



Stabilisationsübungen

Eine wichtige Kategorie der besten Outdoor-Übungen bilden die sogenannten Stabilisationsübungen, die vorwiegend die Muskeln der Körpermitte (Bauch, unterer Rücken, Beckenboden, Zwerchfell) kräftigen. Brett alias Planke bzw. Unterarmstütz, Seitstütz und das Arbeiten mit einem Rope sind typische Übungen für die Körpermitte.

Muskelfokus: Der Fokus liegt beim Rope-Training auf den Armen, den Schultern, dem Rücken und der Rumpfmuskulatur. Auch die Gesäß- und Beinmus-

kulatur wird durch die meist in leicht angewinkelter Knieposition durchgeführte Übung beansprucht. Beim Seitstütz werden hauptsächlich die schrägen Bauchmuskeln, die Gesäßmuskulatur sowie die unterstützenden Muskeln im Schulter- und Armbereich trainiert.

Anweisungen:

- Füße und Hände immer fest mit dem Boden verbinden
- Antirotation im Oberkörper
- Hüftbreiter Stand
- Leicht in die Knie gehen



Zugübungen

Übungen wie Klimmzüge oder Rudern gehören in die Kategorie Zugübungen. Als Trainingswiderstand dienen häufig das eigene Körpergewicht, Schlingen und Tubes, die z. T. gegen die Schwerkraft nach oben oder nach vorn ziehen.

Muskelfokus: Der Fokus liegt auf dem breiten Rückenmuskel (Musculus latissimus dorsi), dem Kapuzenmuskel (Musculus trapezius) sowie den unterstützenden Muskeln, wie Trizeps/Bizeps, und der kompletten Rumpfmuskulatur.

Anweisungen:

- Stabiler, hüftbreiter Stand mit Dreipunktbelastung (sorgt für gleichmäßige Belastung von Fersen, Fußaußenkanten und Großzehnenballen)
- Ellenbogen in der Endposition sanft strecken
- Schulterblätter gleiten am Brustkorb vor und zurück
- LWS leicht gewölbt (kein Hohlkreuz)
- Über die Atmung den Core stabilisieren

der frischen Luft zu 100 Prozent die Hygienerichtlinien und kann deswegen auch trotz zahlreicher Einschränkungen optimal im Kleingruppen- oder Personal Training eingesetzt werden.

Ein professionelles Outdoor-Training bietet Trainern und Studios eine neue Chance, ihr Portfolio sinnvoll zu erweitern. Sollte beim Training zusätzliches Equipment eingesetzt werden, müssen seine Handhabung und sein Einsatz vom Trainer so beherrscht werden, dass die Teilnehmer optimal damit trainieren können. Hier bieten sich sinn-

volle Aus- und Weiterbildungen zum Outdoor-Coach an. Auch bei der Auswahl der Geräte lohnt es sich, nicht nur auf den Preis zu achten, sondern auf die Qualität und das Handling. Der Einsatz von qualitativ hochwertigem und sinnvollem Equipment macht Freude und motiviert.

Trainingsequipment und -durchführung

Für ein Outdoor-Training eignen sich vor allem Bänder in unterschiedlichen Stärken, Battle Ropes, Springseile und

Schlingentrainer sowie auch Faszienrollen, die sehr gut an Wänden und Bäumen zum Einsatz kommen können. Außerdem sind diese Geräte auch für den Trainer leicht zu transportieren.

Auch beim Outdoor-Training ist es wichtig, jeden neuen Teilnehmer einer Kurzanamnese zu unterziehen. Besonders gut eignet sich hierfür der PAR-Q-Bogen (Physical Activity Readiness Questionnaire; vgl. Fragebogen auf S. 61). Sind die Teilnehmer längerfristig beim Training mit dabei, kann eine etwas ausführlichere Anamnese durchaus

Sinn machen. Da viele Menschen ein asymmetrisches Haltungsmuster aufweisen, bestehen bei ihnen oft auch (muskuläre) Dysbalancen. Dies sollte der Outdoor-Coach erkennen und durch individuelle korrigierende Übungen ausgleichen. Hierzu eignet sich ein Mobilitätszirkel für Fußgelenke, Hüfte, Brustwirbelsäule und Schulterbereich.

Fazit

Outdoor-Sport ist gerade in Zeiten der Pandemie gut für Körper und Seele. Seit Beginn der Coronapandemie Anfang

2020 hat sich vieles verändert. Und obwohl wir mit zahlreichen Einschränkungen zurecht kommen müssen, gibt es dennoch Möglichkeiten, fit und aktiv zu bleiben. Outdoor-Sport ist nicht erst seit dem Ausbruch der Coronapandemie sehr beliebt, doch gerade in diesen Zeiten kann Bewegung an der frischen Luft gut tun. Wir tun nicht nur etwas Gutes für unseren Körper, auch unser Gemütszustand kann sich durch ein Training im Freien verbessern.

Heiko Lerch & Stephan Müller



Heiko Lerch, Sportler aus Leidenschaft, ist seit über 13 Jahren als Trainer tätig. Er ist Rebody FT-Coach, Sporttherapeut und leitet regelmäßig Outdoor-Gruppen im Großraum Stuttgart an. Außerdem ist er Leiter der Outdoor-Coach- und Functional-Trainer-Schulung beim GluckerKolleg. www.gluckerkolleg.de



Stephan Müller ist Vorstand des Bundesverbandes Personal Training (BPT e. V.). Er betreut zahlreiche Olympiasieger und Weltmeister und bildet als Inhaber des GluckerKollegs seit über 25 Jahren Trainer und Therapeuten weltweit aus. Der mehrfache Buchautor ist monatlich live als Experte bei ARD und SWR im Radio und Fernsehen im Einsatz. www.gluckerkolleg.de