



FITNESS-SPAZIERGANG DURCH DAS QUARTIER ESSENER STRASSE

Outdoor-Bewegungsübungen von und mit dem
Sportwissenschaftler Carsten Peckmann

Herzlich willkommen,

zum Fitness-Spaziergang mit dem Sportwissenschaftler Carsten Peckmann.

Diese Broschüre zeigt einen Rundgang durchs Quartier mit vielen Beispielen für Bewegungsübungen, bei denen wir die Gegebenheiten vor Ort nutzen.



Viele Vorschläge kannst Du an unterschiedlichen Orten im Quartier oder auch in anderen Stadtteilen durchführen. Und wie Du siehst, ist Outdoor-Bewegung in jeder Jahreszeit möglich.

Für den Fitness-Spaziergang startest Du am „ella Kulturhaus“. Vom Iserlohner Stieg überquerst Du den Bochumer Weg und gelangst in den schönen Grünzug, der von der Dortmunder Straße und Duisburger Straße umgeben ist. Dort begegnen Dir nun alle aufgezeigten Übungsorte.

Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren und Erkunden.

Übung 1· Koordination und Geschicklichkeit

Zielwurf

Nimm Dir einen Ball (oder ein anderes „Wurfgerät“) und versuche, eine der Figuren zu treffen.

Beim Abwurf stehst Du auf den Gehwegplatten vor dem Brunnen.

Je weiter die Figur entfernt ist, auf die Du zielst, desto schwieriger wird die Übung.

Diese Übung schult Koordination und Geschicklichkeit.



Balance

Balanciere auf einer Beet-Umrandung.

Wenn Du es schwieriger magst, probiere es doch einmal (vorsichtig!) rückwärts.

Die Übung trainiert das Gleichgewicht.



Vogelnest

Schiebe das Vogelnest mit Kraft und Körperspannung von Dir weg. Strecke dabei den Körper. Lasse dich vom Gewicht der Vogelnestschaukel wieder in die Ausgangsposition schieben.

Je weiter Du Dich streckst, desto schwieriger wird die Übung.

Hierbei wird die Körperspannung trainiert.

Achtung! Achte auf einen sicheren Stand Deiner Füße.



Liegestütz

Stütze Dich an einer Banklehne ab und beuge die Arme so, dass Du mit dem Oberkörper (fast) die Lehne berührst.

Wenn Du Dich auf der Sitzfläche abstützt, wird die Übung schwieriger.

Achtung! Achte auf einen sicheren Stand Deiner Füße.

Hierbei wird die Brust- und Trizeps-Muskulatur trainiert.



Übung 5 · Gesäß- und Oberschenkelmuskeln

Kniebeuge

Stelle Dich mit dem Rücken vor eine Sitzgelegenheit, beuge die Knie und setze Dich (fast) hin.

Je tiefer Du Dich beugst, desto schwieriger wird die Übung.

Hier werden die Gesäß- und Oberschenkelmuskeln trainiert.



Klimmzug

Lasse Dich vom höheren Reck hängen. Der Po ist knapp über dem Boden, die Beine sind angewinkelt und die Füße am Boden.

Ziehe Dich, so gut es geht, nach oben, wenn möglich sogar mit dem Kinn über die Stange. Die Füße bleiben am Boden. Je weniger Gewicht auf Deinen Füßen liegt, desto schwieriger wird die Übung.

Hierbei werden der Rücken und die Arme (Bizeps) trainiert.



Übung 7 · Koordination und Körperspannung

Sprung in den Stütz

Wenn Du eine Herausforderung brauchst ...

Stelle Dich vor das Reck und fasse es mit Deinen Händen schulterbreit an.

Springe kräftig ab, strecke die Arme und halte Dich mit Körperspannung an der Reckstange.

Springe vorsichtig wieder hinunter.

Bei dieser Übung werden Koordination und Spannung des gesamten Körpers gefördert.



Ruderzug

Nimm eine Schaukel sicher in beide Hände und lehne Dich schräg nach hinten. Spanne den Körper an! Ziehe Dich an die Schaukel heran, indem Du die Arme beugst und lasse dann wieder locker (Arme wieder lang, Körperspannung bleibt). Je weiter Dein Körper nach hinten geneigt ist, desto schwieriger wird die Übung.

Achtung! Achte auf einen sicheren Stand Deiner Füße.

Hierbei werden der breite Rückenmuskel und die Armvorderseiten (Bizeps) trainiert.



Ruderzug spezial

Erhöhe den Schwierigkeitsgrad und nutze nur einen Arm, um Dich heranzuziehen und wieder zurücksinken zu lassen. Du kannst Dich zum Üben auch erstmal nur „hängen“ lassen, wie auf dem Foto.

Achtung! Achte auf einen sicheren Stand Deiner Füße.

Hier werden Koordination und Kraft noch mehr gefordert.

Vergiss den anderen Arm nicht!



Übung 10 · Armrückseiten (Trizeps)

Dips

Setze Dich auf die Kante einer Bank, Hände neben die Hüfte.

Rutsche mit dem Po nach vorne und senke den Körper ab. Dabei beugst Du die Arme.

Drücke Dich aus den Armen wieder hoch. Je weiter Du nach unten kommst, desto schwieriger wird die Übung.

Die Armrückseiten (Trizeps) werden hier gekräftigt.



Übung 11 · Koordination und Geschicklichkeit

Pitch & Catch!

Stelle Dich vor eine Wand und nimm einen Ball zur Hand.

Wirf nun den Ball gegen die Wand und versuche, ihn aus der Luft wieder aufzufangen.

Wenn Du Dich fordern möchtest, nimm Deine schwächere Hand, entferne Dich ein wenig mehr von der Wand oder klatsche in die Hände, bevor Du den Ball auffängst.

Diese Übung schult Koordination und Geschicklichkeit.



Umspringen

Stelle an einer (Treppen-) Stufe einen Fuß nach oben, den anderen nach unten.

Springe hoch und wechsle dabei die Füße, so dass jetzt der andere oben ist.

Mit dieser Übung werden die Wadenmuskeln und die Koordination trainiert.



Geschafft!

Wieder im „ella Kulturhaus“ angekommen, hast Du Deine Fitnessrunde geschafft.

Glückwunsch, Du hast Dir und deiner Gesundheit etwas Gutes getan!

Erhole Dich gut und dann „auf´s Neue“.





Herausgeber:
Freie und Hansestadt Hamburg
Bezirksamt Hamburg-Nord
Fachamt Gesundheit / KGFM (Kommunales
Gesundheitsförderungsmanagement)
Eppendorfer Landstraße 59, 20249 Hamburg
gesundheit@hamburg-nord.hamburg.de

