
Fit@home

powered by Winterfit

10 Übungen à je 60 Sekunden
dazwischen Pause à je 30 Sekunden

Bei Bedarf kannst du den Trainingsdurchgang auch
zwei- oder dreimal hintereinander durchführen.

KRAFT

Unterarmdrücken an Wand

Übung 1.1



Übungsbeschreibung

Zirka 30 Zentimeter vor einer Wand stehen, mit dem Rücken an der Wand, die Arme angewinkelt und 90° zur Seite abgespreizt an die Wand drücken. Mit den Ellenbogen den Körper von der Wand wegdrücken und wieder zurück.

Durchführungshinweise

Während der Übung die Wand nie ganz mit dem Rücken berühren.

KRAFT

Lunges an Ort

Übung 1.2



Übungsbeschreibung

Im Ausfallschritt stehen, das Gewicht ist zentriert. Die Beine beugen und anschliessend wieder strecken. Das Knie des vorderen Beins geht nicht über den Fuss hinaus.

Durchführungshinweise

Der Oberkörper ist aufrecht und bewegt sich gerade nach oben und unten. Die Beine sind nie ganz durchgestreckt.

KRAFT

Rumpfbeugen zum Sitz

Übung 1.3



Übungsbeschreibung

In der Rückenlage, die Beine angewinkelt auf dem Boden aufgestellt, Rumpfbeugen bis zum Sitz und wieder zurück. Den Oberkörper nie ganz auf dem Boden auflegen.

Durchführungshinweise

Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Füße bleiben immer am Boden. Die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen.

KRAFT

Flügel heben in Bauchlage

Übung 1.4



Übungsbeschreibung

In der Bauchlage den Oberkörper ein wenig anheben, die Arme sind seitlich ausgestreckt. Durch das zusammenziehen und lösen der Schulterblätter die Arme heben und senken.

Durchführungshinweise

Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Der Bauch bleibt immer am Boden.

KRAFT

Skate-Sprünge sw

Übung 1.5



Übungsbeschreibung

Auf einem Bein beginnend seitwärts auf das andere Springen und zurück.

Durchführungshinweise

Achte auf eine gerade Knieachse. Die Sprünge sollten kontrolliert und stabil sein. Kleine Sprünge eignen sich besser dafür.

KRAFT

Stütz vorlings mit Ausdrehen

Übung 1.6



Übungsbeschreibung

Aus der Liegestützposition abwechselnd den linken, dann den rechten Arm gestreckt zur Decke heben und somit den Körper zur Seite abdrehen. Dazwischen jeweils zurück in die Liegestützposition.

Durchführungshinweise

Der Rumpf bleibt stabil. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

KRAFT

Unterarmstütz mit Bein anheben

Übung 1.7



Übungsbeschreibung

In der Unterarmstütz die Position halten und abwechslungsweise ein Bein vom Boden anheben. Die Unterarme sind parallel zueinander und die Ellbogen direkt unter der Schulter positioniert.

Durchführungshinweise

Der Blick ist geradeaus und der Rumpf bleibt stabil. Der Körper ist wie ein Brett. Die Füße nicht zu hoch anheben.

BEWEGLICHKEIT

Herzöffner

Übung 1.8



Übungsbeschreibung

Aus der Rückenlage eine Vierteldrehung um die Körperlängsachse machen. Das obere Bein auf dem Boden angewinkelt auflegen. Den Oberkörper zurückdrehen und mit dem Kopf der Bewegung folgen. Eine Hand kann auf dem gegenüberliegenden Knie platziert werden.

Durchführungshinweise

Ruhig in die Dehnung hinein atmen.

BEWEGLICHKEIT

Gesässdehnung

Übung 1.9



Übungsbeschreibung

In der Rückenlage beide Beine in der Luft anwinkeln. Den einen Fuss auf den Oberschenkel des anderen Beines legen. Zwischen den Beinen hindurch greifen und das Bein zum Oberkörper ziehen.

Durchführungshinweise

Das angewinkelte Knie kann mit einem Ellbogen leicht nach unten gedrückt werden, um die Dehnung zu intensivieren. Der Oberkörper bleibt am Boden.

BEWEGLICHKEIT

Wadenstretch im Ausfallschritt

Übung 1.10



Übungsbeschreibung

Im Ausfallschritt an einer Wand aufstützen. Das hintere Bein strecken und beugen, ohne dass die Ferse den Boden verlässt.

Durchführungshinweise

Der Rumpf bleibt stabil und das vordere Bein leicht gebeugt.