

---

# ***Fit@home***

## ***powered by Winterfit***

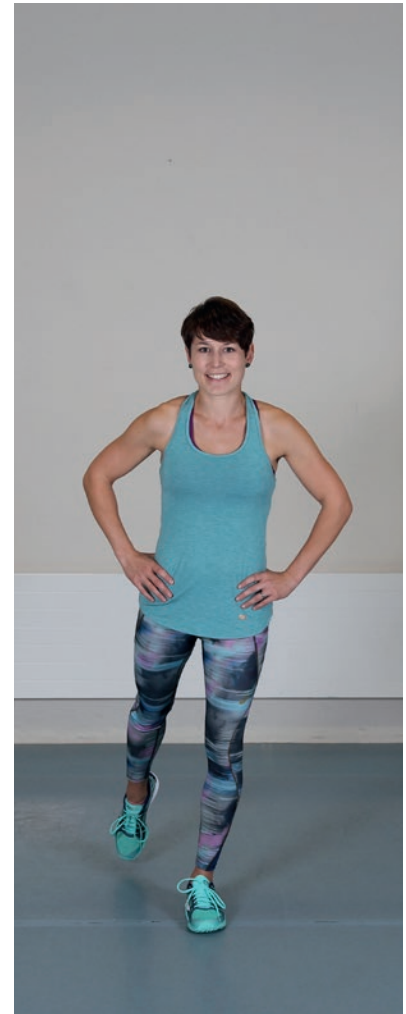
10 Übungen à je 60 Sekunden  
dazwischen Pause à je 30 Sekunden

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

## **KOORDINATION**

### *Einbeinzirkel*

## **Übung 2.1**



### **Übungsbeschreibung**

Aufrecht auf einem Bein stehen. Das freie Bein vor dem Körper auf dem Boden aufsetzen und in einem Halbkreis von vorne nach hinten und wieder zurück führen.

### **Durchführungshinweise**

Das Standbein ist leicht gebeugt und der Oberkörper aufrecht. Das freie Bein berührt nur jeweils vorne den Boden.

## **KRAFT**

### *Liegestütz rücklings mit gebeugten Beinen*

## **Übung 2.2**



### **Übungsbeschreibung**

Rücklings am Boden aufstützen. Die Beine sind angewinkelt, die Füße auf dem Boden aufgestellt. Die Arme beugen und somit den Körper senken. Anschliessend den Körper wieder hochstossen.

### **Durchführungshinweise**

Die Hüfte ist immer so hoch wie möglich und die Arme sind immer leicht gebeugt.

## **KRAFT**

### *Hüftheben mit geschlossenen Beinen*

## **Übung 2.3**



### **Übungsbeschreibung**

In der Rückenlage die Beine anwinkeln und die Füße aufstellen. Die Beine sind geschlossen. Das Becken kontrolliert anheben und senken, ohne erneut den Boden zu berühren.

### **Durchführungshinweise**

Becken anheben bis die Knie nicht mehr gesehen werden können und der Körper eine gerade Linie bildet. Die Arme sind vor der Brust verschränkt.

## **KRAFT**

### *Rumpfbeugen schräg mit Armzug*

## **Übung 2.4**



### **Übungsbeschreibung**

In Rückenlage die Beine anwinkeln und die Füße aufstellen. Die Arme strecken und die Handflächen zusammenlegen. Bei den Rumpfbeugen mit den gestreckten, geschlossenen Armen abwechselnd links und rechts an den Knien vorbeiziehen.

### **Durchführungshinweise**

Der Lendenwirbelsäulenbereich bleibt stets am Boden.



## **KRAFT**

### *Schulternstossen im Stand*

## **Übung 2.5**



### **Übungsbeschreibung**

Im Stand die Arme gestreckt in der Hochhalte. Aus den Schultern die Hände in Richtung Hallendecke schieben und wieder senken.

### **Durchführungshinweise**

Aufrechter Stand mit stabilem Rumpf.

**KRAFT**  
Schwimmer

**Übung 2.6**



**Übungsbeschreibung**

Anheben der Beine und Arme. Ausführen einer Crawl-Beinschlag-Bewegung mit den Beinen und den Armen.

**Durchführungshinweise**

Bein und Armbewegung sollen Diagonal ablaufen. Linkes Bein und rechter Arm heben, dann wechseln.

## **KRAFT**

### *Einbeinig seitwärts versetzen*

## **Übung 2.7**



### **Übungsbeschreibung**

Sich im einbeinigen Stand seitlich versetzen.  
Ferse–Fussballen–Ferse–Fussballen ...

### **Durchführungshinweise**

Sich auf jedem Bein in beide Richtungen versetzen.



## **BEWEGLICHKEIT**

*Wandspagat in Rückenlage*

## **Übung 2.8**



### **Übungsbeschreibung**

Das Gesäss an der Wand platzieren, die Beine der Wand entlang in die Höhe strecken. Die Beine der Wand entlang nach unten zur Seite grätschen und mit den Händen nach unten ziehen.

### **Durchführungshinweise**

Der Dehnschmerz darf nicht unangenehm sein. Der Rücken und der Kopf bleiben am Boden.

## **BEWEGLICHKEIT**

### *Kamel*

## **Übung 2.9**



### **Übungsbeschreibung**

Im Kniestand die Hände hinten auf die Unterschenkel oder Fersen legen. Die Hüfte nach vorne oben schieben und die Position halten.

### **Durchführungshinweise**

Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule. Der Blick ist demnach leicht nach oben gerichtet.

## **BEWEGLICHKEIT**

### *Unterarm an Wand*

## **Übung 2.10**



### **Übungsbeschreibung**

Frontal zur Wand den Unterarm an die Wand legen. Den Arm an der Wand lassen und den Körper ausdrehen.

### **Durchführungshinweise**

Der Unterarm bleibt stets an der Wand. Der Rumpf bleibt stabil.