
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

Vierfüßlerstand mit Bein abspreizen

Übung 6.1



Übungsbeschreibung

Im Vierfüßlerstand ein Bein seitlich angewinkelt bis in die Horizontale anheben und wieder senken.

Durchführungshinweise

Beim Anheben des Beines die Hüfte gerade und das Körpergewicht in der Mitte lassen.

KRAFT

Liegestütz mit Knie diagonal zum Ellenbogen

Übung 6.2



Übungsbeschreibung

Ausgangslage ist die Liegestützposition. Von dort wird das Knie von einem Bein zum diagonal gegenüberliegenden Ellenbogen gezogen. Diese Bewegung wird abwechslungsweise links und rechts gemacht.

Durchführungshinweise

Achte auf einen geraden Rücken.

KRAFT

*Wechselsprung von einbeiniger Kniebeuge mit seitlich
ausgestrecktem Bein*

Übung 6.3



Übungsbeschreibung

In leicht gebeugter Kniestellung auf einem Bein starten. Das andere Bein ist seitwärts abgespreizt, gestreckt und in der Luft. Nun im Sprung das ausgestreckte Bein unter den Körper ziehen und das andere zur Seite ausstrecken. Stabil landen.

Durchführungshinweise

Knieachse sollte immer gerade sein (Knie nicht nach innen einknicken lassen).

KRAFT
Liegend treten

Übung 6.4



Übungsbeschreibung

Aus der Rückenlage mit angewinkelten Beinen jeweils ein Bein ausstrecken, das andere bleibt gebeugt in der Luft. Der Oberkörper ist leicht vom Boden abgehoben.

Durchführungshinweise

Der Rücken bleibt die ganze Zeit am Boden. Je flacher der Winkel des ausgestreckten Beines zum Rumpf ist, desto anstrengender ist die Übung.

KRAFT

Schwebesitz mit Bodenberührung

Übung 6.5



Übungsbeschreibung

Auf dem Boden sitzend, die Beine anwinkeln in der Luft. Den Rumpf seitlich ausdrehen und mit den Händen jeweils auf einer Seite den Boden berühren.

Durchführungshinweise

Kontrollierte langsame Bewegungen ausführen ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

KRAFT

Unterarmstütz–Liegestütz im Wechsel

Übung 6.6



Übungsbeschreibung

Aus der Liegestützposition in den Unterarmstütz wechseln und wieder zurück.

Durchführungshinweise

Der Körper bleibt gerade.

KRAFT

Kniebeugen mit Absprung

Übung 6.7



Übungsbeschreibung

Aktives dynamisches Abspringen nach der Kniebeuge mit direkter Folge der nächsten Kniebeuge.

Durchführungshinweise

Beine nicht mehr als 90 Grad beugen. Die Fußspitzen immer sichtbar.
Komplette Hüftstreckung beim Absprung.

BEWEGLICHKEIT

Schulterstretch an Sprossenwand

Übung 6.8



Übungsbeschreibung

Im Grätschstand vor einer Sprossenwand stehen, den Oberkörper absenken und mit gestreckten Armen die Sprossen schulterbreit greifen. Mit den Schultern gegen den Boden ziehen.

Durchführungshinweise

Der Rumpf bleibt stabil. Die Beine können gestreckt oder gebeugt sein.

BEWEGLICHKEIT

Langsitz

Übung 6.9



Übungsbeschreibung

Aufrecht sitzen und die Beine nach vorne strecken. Den geraden Oberkörper leicht in Richtung Zehen nach vorne ziehen.

Durchführungshinweise

Die Beine bleiben am Boden.

BEWEGLICHKEIT
Arm vor Körper

Übung 6.10



Übungsbeschreibung

Einen Arm vor dem Körper auf Schulterhöhe ausstrecken. Den Ellbogen des gestreckten Armes in Richtung Körpermitte ziehen, ohne den Körper auszudrehen.

Durchführungshinweise

Der Rumpf bleibt stabil.