

---

# ***Fit@home***

## ***powered by Winterfit***

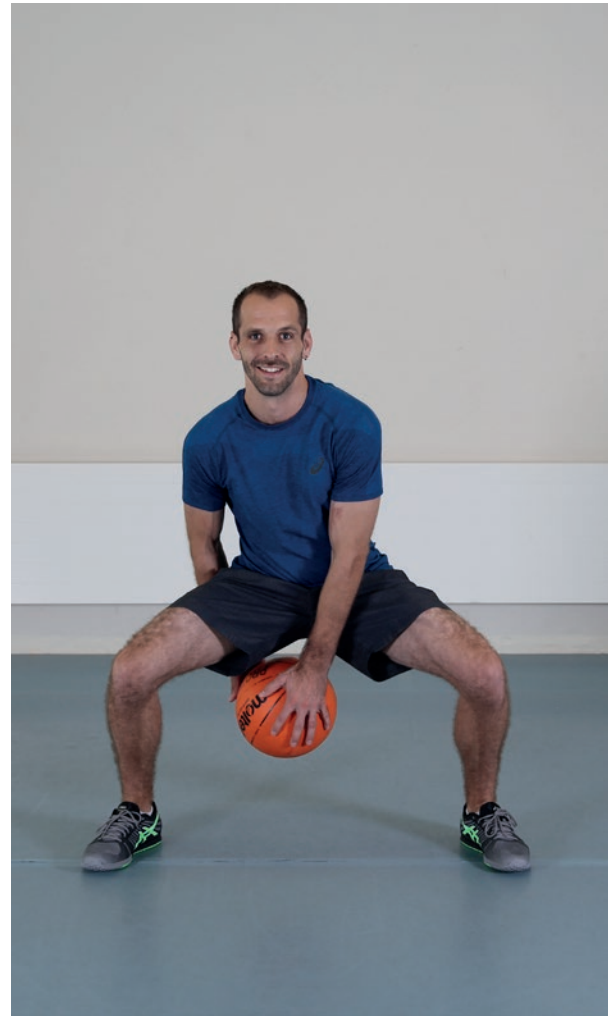
10 Übungen à je 60 Sekunden  
dazwischen Pause à je 30 Sekunden

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

## **KOORDINATION**

### *Kreuzwechsel mit Basketball*

## **Übung 4.1**



### **Übungsbeschreibung**

In Grätschstellung den Basketball zwischen deinen Beinen halten. Eine Hand kommt dabei von vorne die andere von hinten. Diese Griffhaltung so schnell wechseln, dass der Ball wieder zwischen den Beinen gefangen werden kann.

### **Durchführungshinweise**

Je kleiner der Ball desto anspruchsvoller.

**Alternative:** WC-Rolle statt Ball.

## **KRAFT**

### *Unterarmdrücken an Wand*

## **Übung 4.2**



### **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**  
Storchenschritte

**Übung 4.3**



**Übungsbeschreibung**

Einen grossen Schritt vorwärts machen, den Körper absenken und anschliessend wieder aktiv hochdrücken. Einen weiteren Schritt vorwärts gehen und dasselbe wiederholen.

**Durchführungshinweise**

Der Oberkörper bleibt aufrecht. Das Knie bleibt nach vorne stabil und geht nicht über die Zehenspitzen hinaus.

## **KRAFT**

## **Übung 4.4**

### *Unterarmstütz seitwärts mit Eindrehen des freien Arms*



#### **Übungsbeschreibung**

Seitlich stützen auf einem Unterarm. Den freien Arm zur Decke strecken. Anschliessend den freien Arm unter den Oberkörper einrollen.

#### **Durchführungshinweise**

Der Körper bleibt gerade und der Rumpf stabil. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.



## **KRAFT**

### *Wadenbeisser einbeinig*

## **Übung 4.5**



### **Übungsbeschreibung**

Auf einer Erhöhung mit den Fersen frei in der Luft auf einem Bein auf der Fussballen stehen. Aus einer moderaten Dehnung (die Ferse tiefer als die Zehen) in eine maximale Erhöhung in den einbeinigen Ballenstand hoch kommen. Anschliessend die Ferse wieder absenken. Mehrmals wiederholen.

### **Durchführungshinweise**

Die Ferse bewegt sich gerade nach oben und unten, ohne seitlich wegzukippen. Ein leichtes Abstützen an der Wand hilft, das Gleichgewicht zu halten.

**Alternative:** Übung auf Treppe ausführen.

## **KRAFT**

### *Hüftheben mit geschlossenen Beinen*

## **Übung 4.6**



### **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**

### *Unterarmstütz mit Bein anheben*

## **Übung 4.7**



### **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**

*Bein überkreuzen und Oberkörper drehen*

## **Übung 4.8**



### **Übungsbeschreibung**

Im Langsitz ein Bein über das andere und am Boden aufstellen. Mit dem Arm das Bein fixieren und sich gegengleich ausdrehen.

### **Durchführungshinweise**

Der Rumpf bleibt stabil und der Körper wird so lang wie möglich gemacht.

**BEWEGLICHKEIT**  
*Schulterstretch in Kniestand*

**Übung 4.9**



**Übungsbeschreibung**

Im Kniestand die Arme vor dem Körper ausstrecken, am Boden auflegen und mit den Schultern in eine Dehnung gehen. Abwechslungsweise die rechte oder linke Schulter etwas tiefer ziehen.

**Durchführungshinweise**

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

## **BEWEGLICHKEIT**

### *Spreizstand an Sprossenwand*

## **Übung 4.10**



### **Übungsbeschreibung**

Ein Bein waagrecht an die Sprossenwand stellen. Frontale Ausrichtung zur Sprossenwand, Hüfte gerade. Mit geradem Oberkörper das Brustbein in Richtung Fuss zur Sprossenwand ziehen.

### **Durchführungshinweise**

Die Armhaltung ist frei. Das Standbein ist nicht ganz durchgestreckt.

**Alternative:** Bein auf Tisch oder Kommode.