
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
Liegestütz rücklings

Übung 5.1



Übungsbeschreibung

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

Durchführungshinweise

Der Körper ist wie ein Brett. Die Hüfte ist immer so hoch wie möglich und die Arme sind immer leicht gebeugt.

KRAFT

Vierfüsslerstand mit Bein rw anheben (gebeugt)

Übung 5.2



Übungsbeschreibung

Im Vierfüsslerstand ein Bein leicht anheben. Dieses Bein auf oder leicht über Hüfthöhe anheben und wieder zurück bringen.

Durchführungshinweise

Die Bewegung soll aus dem Gesäss und nicht aus dem Rücken erfolgen. Rücken bleibt gerade. Wechsel nach 30 Sekunden.

KRAFT

Rumpfheben seitlich-halten

Übung 5.3



Übungsbeschreibung

Den Körper aus der Seitlage in den seitlichen Unterarmstütz hochdrücken und die Position halten. Der Ellbogen ist direkt unter der Schulter positioniert.

Durchführungshinweise

Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Der Rumpf ist angespannt und bleibt gerade, kein Abkippen der Hüfte.

KOORDINATION

Standwaage–Einbeinstad im Wechsel

Übung 5.4



Übungsbeschreibung

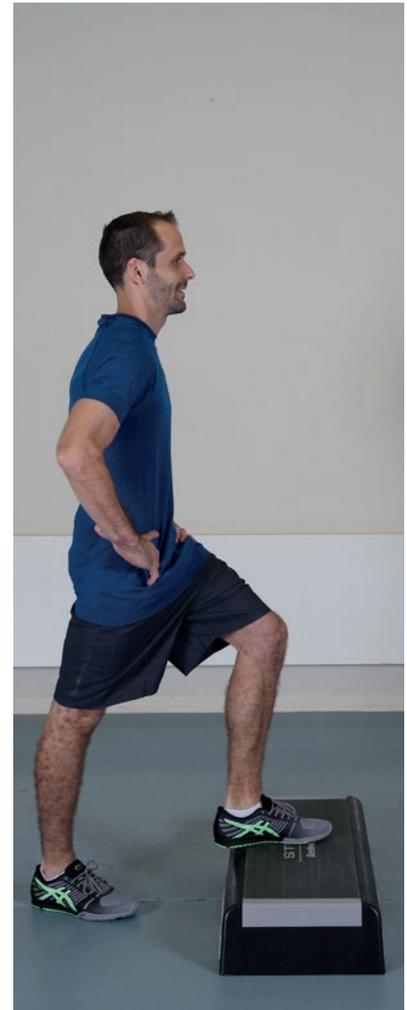
Aus der Standwaage das freie Bein nach vorne bringen und das Knie bis in die Horizontale heben. Aus dem aufrechten Stand, ohne das Bein abzustellen, zurück in die Standwaage wechseln.

Durchführungshinweise

Das Standbein nicht ganz durchstrecken und die Hüfte nicht ausdrehen.

KRAFT
Step-Hupf

Übung 5.5



Übungsbeschreibung

Mit einem Bein am Boden und dem anderen auf dem Kastenoberteil stehen. Hände sind in den Hüften eingestützt. Im Wechselsprung je ein Fuss auf dem Kastelement und der andere am Boden.

Durchführungshinweise

Oberkörper aufrecht halten und die Bewegung möglichst dynamisch und ohne Halt durchführen. Aktiver Absprung aus den Fussgelenken und der Hüfte.

Alternative: Übung auf Treppe ausführen.

KRAFT

Oberkörperheben in Bauchlage

Übung 5.6



Übungsbeschreibung

Bauchlage mit den Armen in einem rechten Winkel auf dem Boden. Den Oberkörper inklusive der Arme langsam und ohne Schwung nach oben anheben und wieder senken. Der Bauch und die Füße bleiben immer am Boden.

Durchführungshinweise

Der Oberkörper zieht lediglich nach oben und nicht nach hinten (kein Hohlkreuz). Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule und die Arme in der ursprünglichen Position.

KRAFT

Rumpfbeugen zum Sitz

Übung 5.7



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.

BEWEGLICHKEIT

In Rückenlage das Knie an die Brust ziehen

Übung 5.8



Übungsbeschreibung

In der gestreckten Rückenlage mit beiden Händen ein Knie in Richtung Brust ziehen. Die Position halten.

Durchführungshinweise

Der Rücken und der Kopf bleiben auf dem Boden.

BEWEGLICHKEIT
Wadenstretch auf Erhöhung

Übung 5.9



Übungsbeschreibung

Auf einer Erhöhung die Ferse leicht nach unten ins Freie schieben.

Durchführungshinweise

Der Rumpf bleibt stabil. Ein leichtes Abstützen hilft, das Gleichgewicht zu halten.

Alternative: Übung auf Treppe ausführen.

BEWEGLICHKEIT

Übung 5.10

Ausfallschritt mit Hände verschränkt hinter dem Rücken



Übungsbeschreibung

Grosser Ausfallschritt mit vorderem Bein gebeugt und hinterem Bein gestreckt. Die Hände hinter dem Gesäss ineinander. Mit den gestreckten Armen nach hinten oben ziehen, die Brust überstrecken.

Durchführungshinweise

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