

---

# ***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**  
*Hüftheben einbeinig*

**Übung 7.1**



**Übungsbeschreibung**

In der Rückenlage ein Bein anwinkeln und aufstellen. Das andere Bein ausstrecken. Das Becken kontrolliert anheben und senken, ohne erneut den Boden zu berühren.

**Durchführungshinweise**

Das Becken anheben, bis das Knie des Standbeins nicht mehr zu sehen ist. Die Armhaltung ist frei.

**KRAFT**  
*Liegestütz*

**Übung 7.2**



**Übungsbeschreibung**

Aus dem Stütz vorlings den Körper nach unten absenken und anschliessend wieder anheben. Die Ellbogen gehen natürlich zur Seite weg.

**Durchführungshinweise**

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

## **KRAFT**

### *Rumpfheben seitlich-halten*

## **Übung 7.3**



### **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**

*Einbeinstand mit geschlossenen Augen*

## **Übung 7.4**



### **Übungsbeschreibung**

Aufrecht auf einem Bein stehen und das freie Bein leicht nach vorne anheben. Die Augen schliessen und das Gleichgewicht halten.

### **Durchführungshinweise**

Die Hüfte bleibt gerade und der Oberkörper aufrecht. Das Standbein ist leicht gebeugt.

## **KRAFT**

### *Rumpfbeugen Balltransport (Table-Top)*

## **Übung 7.5**



### **Übungsbeschreibung**

Beine sind immer 90 Grad angewinkelt in der Luft. Ball vom Boden hinter dem Kopf auf die Unterschenkel transportieren. Den Ball dort balancieren und währenddessen erneut eine Rumpfbeuge machen – Hände berühren kurz den Boden hinter dem Kopf.

### **Durchführungshinweise**

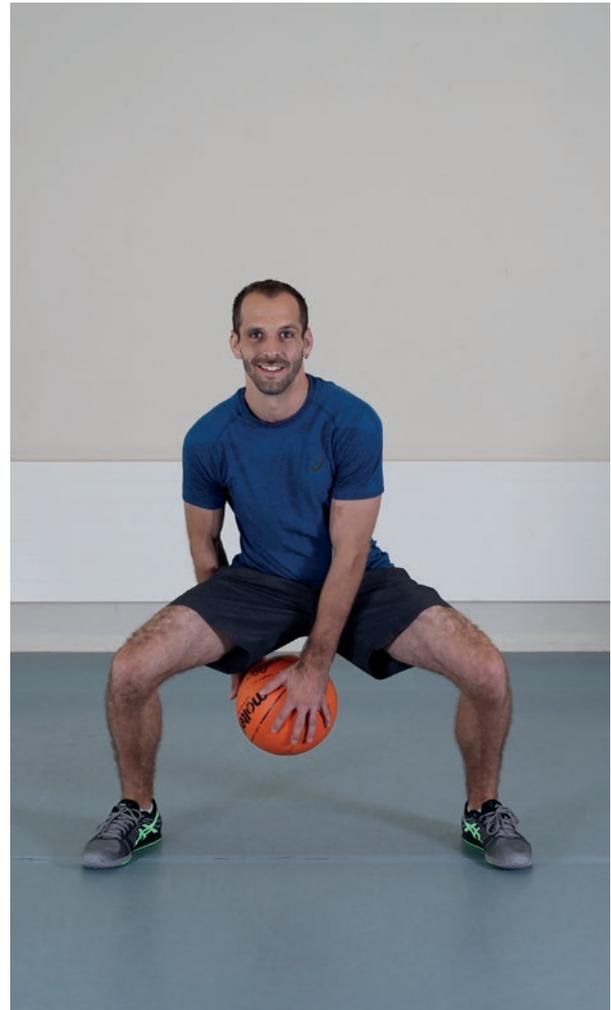
Mit und ohne Ball wird bei jeder Rumpfbeuge kurz der Boden hinter dem Kopf berührt.

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

## **KOORDINATION**

### *Kreuzwechsel mit Basketball*

## **Übung 7.6**



### **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**  
Storchenschritte

**Übung 7.7**



**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.

## **BEWEGLICHKEIT**

*In Rückenlage das Knie an die Brust ziehen*

## **Übung 7.8**



### **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**

*Arme nach hinten*

## **Übung 7.9**



### **Übungsbeschreibung**

Im Grätschstand mit beiden Händen ein Springseil halten und mit gestreckten Armen nach hinten oben ziehen.

### **Durchführungshinweise**

Der Rumpf bleibt stabil. Je schmaler der Griff desto intensiver wird die Dehnung.

*Übung auch mit Küchentuch möglich.*

## **BEWEGLICHKEIT**

### *Grätschstand mit Ausdrehen*

## **Übung 7.10**



### **Übungsbeschreibung**

Im Grätschstand mit der gegenüberliegenden Hand zum Fuss und mit dem freien Arm nach hinten oben ziehen. Den Oberkörper ausdrehen und die Position halten.

### **Durchführungshinweise**

Die Arme und Beine sind möglichst gestreckt und der freie Arm zieht nach hinten oben. Ein Verdrehen des Oberkörpers ist spürbar. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.