
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

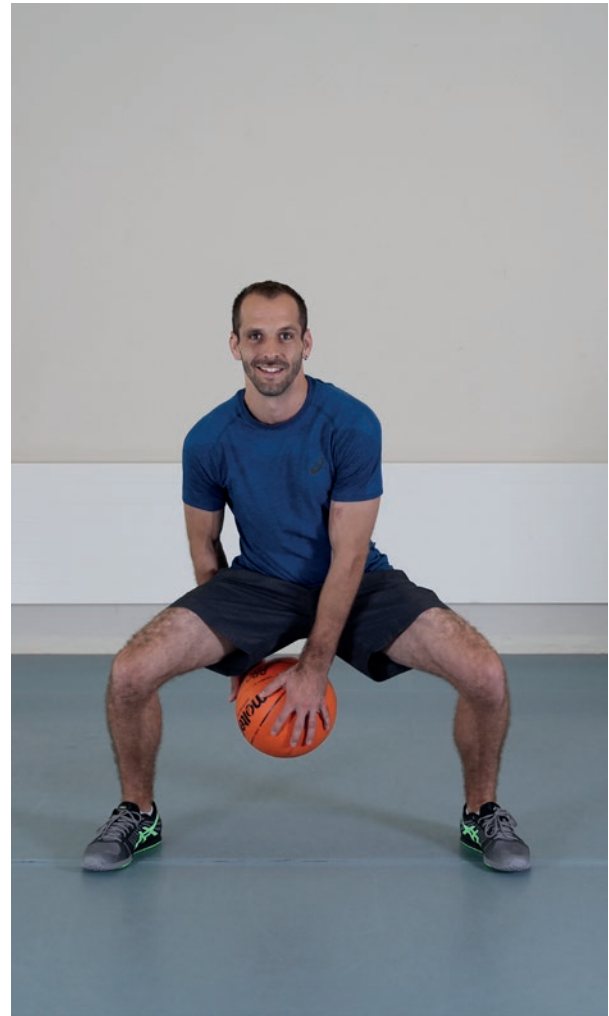
Mit und ohne Ball wird bei jeder Rumpfbeuge kurz der Boden hinter dem Kopf berührt.

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.