
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

Kniebeugen mit Absprung

Übung 8.1



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.

KRAFT

Liegestütz rücklings mit gebeugten Beinen

Übung 8.2



Übungsbeschreibung

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

Durchführungshinweise

Die Hüfte ist immer so hoch wie möglich und die Arme sind immer leicht gebeugt.

KRAFT

Unterarmstütz–Liegestütz im Wechsel

Übung 8.3



Übungsbeschreibung

Aus der Liegestützposition in den Unterarmstütz wechseln und wieder zurück.

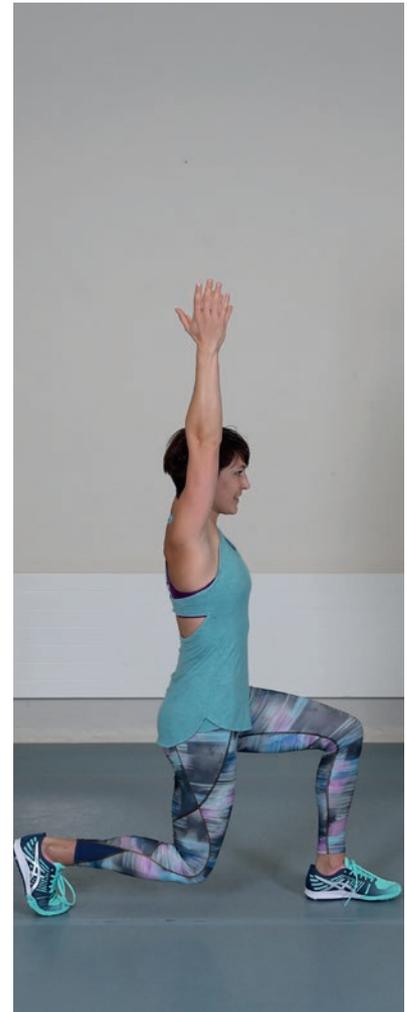
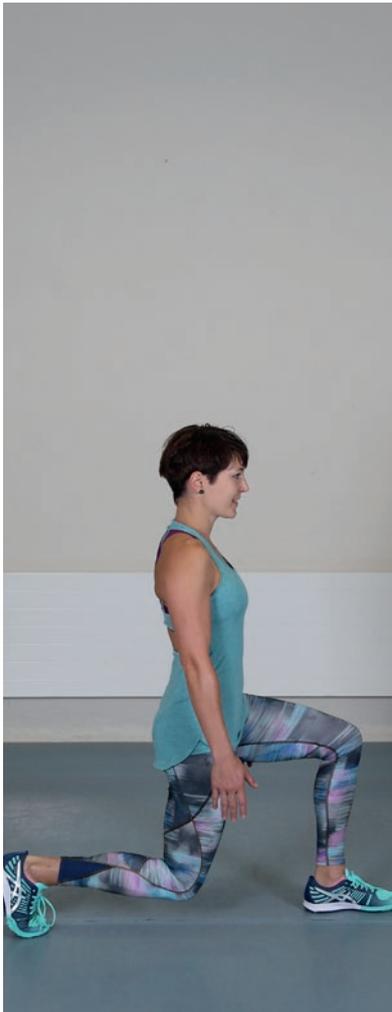
Durchführungshinweise

Der Körper bleibt gerade.

KOORDINATION

Hampelmann gegengleich

Übung 8.4



Übungsbeschreibung

Mit den Beinen in die Grätsche und zurück springen. Dabei mit den Armen vor dem Körper eine gegengleiche Hoch- und Tiefbewegung ausführen. Die Bewegung kann auch umgekehrt durchgeführt werden. Die Beine nach vorne und hinten weggrätschen und mit den Armen seitlich hoch und tief.

Durchführungshinweise

Die Knie sind in der Grätsche leicht ausgedreht.

KRAFT

Rumpfbeugen schräg mit Armzug

Übung 8.5



Übungsbeschreibung

In Rückenlage die Beine anwinkeln und die Füße aufstellen. Die Arme strecken und die Handflächen zusammenlegen. Bei den Rumpfbeugen mit den gestreckten, geschlossenen Armen abwechselnd links und rechts an den Knien vorbeiziehen.

Durchführungshinweise

Der Lendenwirbelsäulenbereich bleibt stets am Boden.

KRAFT

Flügel heben in Bauchlage

Übung 8.6



Übungsbeschreibung

In der Bauchlage den Oberkörper ein wenig anheben, die Arme sind seitlich ausgestreckt. Durch das zusammenziehen und lösen der Schulterblätter die Arme heben und senken.

Durchführungshinweise

Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Der Bauch bleibt immer am Boden.

KRAFT

Unterarmdrücken an Wand

Übung 8.7



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.

BEWEGLICHKEIT

Kopf zur Seite neigen

Übung 8.8



Übungsbeschreibung

Im stabilen Stand mit angespanntem Rumpf den Kopf auf eine Seite neigen. Der Gegenarm zieht dabei leicht nach unten und intensiviert die Dehnung.

Durchführungshinweise

Den Körper lang machen und mit dem oberen Ohr in Richtung Decke ziehen.

BEWEGLICHKEIT

Bein überkreuzen und Oberkörper drehen

Übung 8.9



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 8.10



Übungsbeschreibung

Im Kniesitz 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.