

---

# ***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**

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

## **Übung 9.1**



### **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**

### *Standwaage–Einbeinstad im Wechsel*

## **Übung 9.2**



### **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**

## **Übung 9.3**

*Liegestütz–Sprung zu den Händen in die Hocke und zurück*



### **Übungsbeschreibung**

Von der Liegestützposition in eine tiefe Hockposition springen und wieder zurück.

### **Durchführungshinweise**

In der Hockposition soll der Rücken gerade und der Blick leicht nach oben gerichtet sein.

## **KRAFT**

### *Knieliegestütz mit schmalem Griff*

## **Übung 9.4**



### **Übungsbeschreibung**

Vierfüßlerstand, die Hände schulterbreit aufgestützt, die Hüfte nach vorne schieben. Die Arme beugen und wieder strecken und somit den Körper absenken und wieder heben. Die Ellbogen bewegen sich eng am Körper entlang.

### **Durchführungshinweise**

Der Rumpf bleibt stabil und der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Arme immer leicht gebeugt halten.

**KRAFT**  
*Beinabspreizen*

**Übung 9.5**



**Übungsbeschreibung**

In der ausgestreckten Seitenlage ein Bein abspreizen und wieder senken, ohne es abzulegen.

**Durchführungshinweise**

Bewegung nur so hoch ausführen, dass die Hüfte gerade bleibt.

**KRAFT**  
*Hüftheben einbeinig*

**Übung 9.6**



**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**

## **Übung 9.7**

*Beine heben in der Bauchlage auf dem Kasten*



### **Übungsbeschreibung**

In der Bauchlage auf den Kasten liegen. Die Hüfte auf der Kastenkante, die Beine am Kasten herunterhängen lassen. Beide Beine geschlossen anheben und wieder kontrolliert senken.

### **Durchführungshinweise**

Beine von unten bis maximal etwas über die Horizontale anheben. Die Beine sind gestreckt. Der Bauch hebt sich nicht vom Kasten weg.



## **BEWEGLICHKEIT**

*Seitneigung mit Kreuzschritt*

## **Übung 9.8**



### **Übungsbeschreibung**

Die Beine im aufrechten Stand überkreuzen. Den Arm der Seite des vorderen Beines nach oben stretchen und auf die Gegenseite ziehen.

### **Durchführungshinweise**

Im Gleichgewicht bleiben und das Standbein leicht gebeugt halten.

## **BEWEGLICHKEIT**

### *Langsitz*

## **Übung 9.9**



### **Übungsbeschreibung**

Aufrecht sitzen und die Beine nach vorne strecken. Den geraden Oberkörper leicht in Richtung Zehen nach vorne ziehen.

### **Durchführungshinweise**

Die Beine bleiben am Boden.

## **BEWEGLICHKEIT**

*Arme nach hinten*

## **Übung 9.10**



### **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.*