
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

Knielieggestütz 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.