

# Rundum-Fit-Programm für zu Hause

Trainiert

Ausdauer

Beweglichkeit

Kraft.

Hält den Körper

kräftig

und mobil.



## MOBILISATION UND AUFWÄRMUNG



1b



1c



1a

**1. Laufen mit Boxen**  
Laufen auf der Stelle mit Armstrecken  
nach vorn, oben, unten zur Seite



1d

**2. Armpendelschwünge**  
Arme entgegengesetzt vor- und zurück-  
schwingen mit Kniefedern



2

**3. Knie zum Ellenbogen**  
Rechtes Knie zum linken Ellenbogen  
führen und umgekehrt



3

### Übungshinweise:

Jede Übung in gleichmäßigem Tempo 30-  
60 sec. durchführen  
Zwischen den Übungen ohne größere  
Pause wechseln  
Übungsreihen je 2x absolvieren

## BEWEGLICHKEIT

Diese Übungen halten die Muskeln geschmeidig und flexibel, schützen vor Verletzungen und lösen schmerzhafte Verspannungen.



### Aufspanner

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, führen Sie die Arme vor dem Körper zusammen, und drücken Sie die Ellenbogen aneinander. Die Schultern bleiben dabei unten.
2. Öffnen Sie nach einigen Sekunden die Arme, und ziehen Sie die Ellenbogen nach hinten. Die Daumen zeigen nach hinten. Halten Sie die Position 5 sec. Und wiederholen Sie die Übung 15-mal.

**Das bringt's:** Streckt die Brustmuskulatur.



### Bodenstrecker

1. Knien Sie sich hin und beugen Sie den Oberkörper mit gestreckten Armen nach vorn. Bewegen Sie den Oberkörper mit gestreckten Armen nach vorn. Bewegen Sie den Oberkörper langsam vorwärts, bis Sie ausgestreckt liegen.

Die Hände berühren den Boden.

2. Drücken Sie den Oberkörper sanft hoch. Halten Sie die Position 20 sec.

**Das bringt's:** Dehnung der Lendenwirbelsäule und Rückenmuskulatur

### Standwaage

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie die Arme seitlich aus.
2. Neigen Sie den Oberkörper nach vorn und strecken Sie gleichzeitig das linke Bein nach hinten. Halten Sie die Position 15-20 sec, wechseln Sie dann das Bein.

**Das bringt's:** Schult Gleichgewichtssinn sowie Koordination und vertreibt Hüftstarre.





2

## Diagonalstrecker



1

1. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
2. Strecken Sie den linken Arm und das rechte Bein aus, blicken Sie dabei nach unten. Halten Sie die Position 3 sec.
3. Ziehen Sie Arm und Bein unter dem Körper zusammen, machen Sie einen Buckel. Gehen Sie dann in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Arm und dem linken Bein.



3

**Das bringt's:**  
Mobilisiert Schultern, Rumpf, Beine.



2

## Kniezug



1

1. Legen Sie sich mit angezogenen Beinen auf den Rücken.
2. Bewegen Sie ein Knie zur Brust, strecken Sie das andere Bein aus. Ziehen Sie das Knie zum Oberkörper. Halten Sie die Position 15-20sec. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

**Das bringt's:** Macht die Gesäß- und unteren Rückenmuskeln flexibel.

## KRAFT

Diese Übungen stärken Muskeln, Knochen und Gelenke.



1

## Unterarmstütz



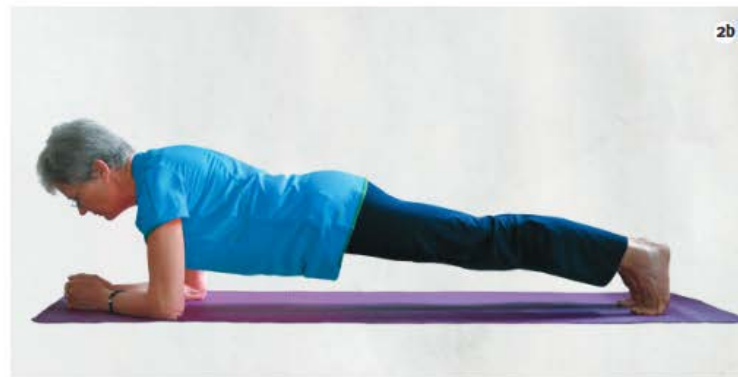
2a

1. Legen Sie sich auf den Bauch, stützen Sie sich auf den Unterarmen ab.

**2a.** Stemmen Sie den Rumpf nach oben und halten Sie die Position 15 sec.

**2b.** Schwerere Variante: Drücken Sie Rumpf und Beine nach oben, so dass Sie nur auf den Zehen und Unterarmen liegen. Beine und Rücken bilden eine Linie.

**Das bringt's:** Stärkt Schultergürtel, den Rumpf und den Po



2b

## Armheber

**1.** Legen Sie sich auf den Bauch und strecken Sie die Arme wie die Schenkel eines Y nach vorn. Das Gesicht zeigt nach unten, die Daumen nach oben.

**2.** Heben Sie die Arme an und halten Sie sie 3 sec. oben. Dabei bleiben Hände und Arme gestreckt. Wiederholen Sie die Übung 15-Mal.

**Das bringt's:** Stärkung für den Schultergürtel



## Liegestütz

**1.** Legen Sie sich auf den Bauch und stützen Sie sich auf Füße, Knie, Hände.

(Schwerere Variante: Stützen Sie sich nur auf Füße und Hände).

**2.** Senken Sie den Körper bis auf wenige Zentimeter über den Boden ab und drücken Sie sich dann wieder in die Ausgangsstellung. Wiederholen Sie die Übung 15-mal.

**Das bringt's:** Baut die Muskeln im Rumpf, in den Schultern und Armen auf.



## Ausfallschritt seitlich

**1.** Stellen Sie sich aufrecht mit gespreizten Beinen und verschränkten Armen hin.

**2.** Bewegen Sie die Hüfte nach links und beugen Sie das linke Bein leicht. Der Rücken bleibt gerade. Drücken Sie sich nach 3 sec. in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite. (10 Wiederholungen pro Bein).

**Das bringt's:** Kraft für Oberschenkel, Po und Rumpf

## Brücke

**1.** Legen Sie sich auf den Rücken, und ziehen Sie die Beine an.

**2a.** Drücken Sie die Hüfte nach oben und halten Sie die Position 3 sec.

**2b.** Schwerere Variante: Ziehen Sie ein Bein im rechten Winkel an, und halten Sie die Position 3 sec.

**Das bringt's:** Kräftigt den Rumpf, Po und Oberschenkel

