



# 3047fit

## Woche 15: Kraft, Beweglichkeit

Empfehlung für das Training zu Hause:

Pro Übung 3 x 15 Wiederholungen  
Oder während 60 Sekunden

Ideal 3 x pro Woche!

Viel Spass!

## **KRAFT**

### *Einbeiniges seitwärts versetzen*



#### **Übungsbeschreibung**

Sich im einbeinigen Stand seitlich versetzen.  
Ferse–Fussballen–Ferse–Fussballen ...

#### **Durchführungshinweise**

Sich auf jedem Bein in beide Richtungen versetzen.

## **KRAFT**

### *Unterarmstütz seitwärts mit Eindrehen des freien Arms*



#### **Übungsbeschreibung**

Seitlich stützen auf einem Unterarm. Den freien Arm zur Decke strecken. Anschließend den freien Arm unter den Oberkörper einrollen.

#### **Durchführungshinweise**

Der Körper bleibt gerade und der Rumpf stabil. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

## **KRAFT**

### *Unterarmdrücken an Wand*



#### **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.

## **KRAFT**

### *Hüftheben mit geschlossenen Beinen*



#### **Übungsbeschreibung**

In der Rückenlage die Beine anwinkeln und die Füße aufstellen. Die Beine sind geschlossen. Das Becken kontrolliert anheben und senken, ohne erneut den Boden zu berühren.

#### **Durchführungshinweise**

Becken anheben bis die Knie nicht mehr gesehen werden können und der Körper eine gerade Linie bildet. Die Arme sind vor der Brust verschränkt.

## **BEWEGLICHKEIT**

*Ausfallschritt mit Hände verschränkt hinter dem Rücken*



### **Übungsbeschreibung**

Grosser Ausfallschritt mit vorderem Bein gebeugt und hinterem Bein gestreckt. Die Hände hinter dem Gesäss ineinander. Mit den gestreckten Armen nach hinten oben ziehen, die Brust überstrecken.

### **Durchführungshinweise**

Der Rumpf bleibt angespannt und der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule. Der Blick ist demnach leicht nach oben gerichtet.