












## Home Workout - fit für die Skisaison

**Aufwärmen:** 5-10 Min. Hometrainer, locker Joggen, Treppensteigen oder Springseilen

**Durchführung:** Jede Übung 15-20x / Seite

Mobilisation / Stabilisation				Krafttraining							
Übung	Vierfüssler	Standwaage	Schulterkreisen	Kniebeuge	Ausfallschritt	Hüflift	Liegestütz breit	Rücken / Schulter	Rumpf gerade	Rumpf seitlich	Waden
<b>Bild</b>											
<b>so geht's</b>	Im Vierfüsslerstand diagonalliegender Arm und Bein strecken, wieder absetzen. Seite wechseln. Rücken dabei stets gerade halten.	Einbeinstand, Arme und Beine gestreckt. Nun den Oberkörper nach vorne in die Waagrechte kippen, Position kurz halten und wieder aufrichten. Erst nach 10-15x Wiederholungen das Bein wechseln.	Hände auf Schultern legen und grosse Kreisbewegungen durchführen. 20x vorwärts, 20x rückwärts.	Füsse hüftbreit, Arme nach vorne strecken, mit geradem Rücken tief in die Hocke gehen und langsam wieder hochstossen.	Ausfallschritt mit <b>Gewicht auf vorderem Bein</b> , tief in die Knie gehen und langsam wieder hochstossen. Oberkörper aufrecht halten.	Rückenlage, ein Fuss auf das andere Knie legen (oder in die Luft strecken), Ferse aufstellen. Das Gesäss nun zum Himmel stossen, kurz halten und langsam wieder senken.	Arme breit, Hand- Ellenbogen-Schulter in einer Linie, Bauch und Gesäss anspannen. Tief in die Liegestütze kommen, ohne dass die Schultern dabei einknicken und wieder hochstossen.	In Bauchlage, die gestreckten Arme hinter dem Kopf bis Schulterhöhe ziehen und wieder strecken. Dabei ein Handtuch oder Theraband halten.	Ellenbogen unter Schultern platzieren, Gesäss und Bauch anspannen, Position halten solange wie möglich... (schaffst du 2 Minuten?)	Ellenbogen unter Schulter platzieren, Beine gestreckt, Position halten. <u>Wenn zu einfach:</u> Arm und Bein abspreizen:	Entweder Barfuss im Zehengang ein paar Meter gehen. Oder an Ort und Stelle: Vom flachen Fuss auf die Zehen aufstehen, Position kurz halten und langsam wieder senken.
<b>Wichtig</b>	Rücken bleibt gerade (ev. Kissen darauf legen, darf nicht runterfallen).	Rücken und Becken bleiben stets gerade. Bauchnabel einziehen.	Bauchnabel einziehen, gerader Rücken halten.	Bauchnabel einziehen, Oberkörper aufrecht.	Knie nicht über Zehen hinaus strecken, Becken gerade halten.	Arme liegen entspannt neben Körper, <b>nicht abstossen!</b>	Bauchnabel einziehen, kein Hohlkreuz.	Stirn bleibt am Boden liegen, Nacken entspannt.	Bauchnabel einziehen, kein Hohlkreuz, ruhig atmen.	Becken bleibt stabil, nicht abkippen mit der Hüfte.	Oberkörper aufrecht. Wenn zu wackelig: mit einer Hand an Wand festhalten.