

ÜBUNGEN FÜR IHRE FITNESS

So bleiben Sie im Lockdown fit Bewegung trotz Corona-Einschränkungen!

WICHTIGE TIPPS FÜR ALLE ÜBUNGEN

- **Tief atmen ist wichtig!**
Bei der größten Anstrengung sollte immer ausgeatmet werden.
- **Nicht übernehmen!**
Immer nur jene Übungen, Varianten und Anzahl der Wiederholungen machen, die die aktuelle Tagesverfassung zulässt! Nicht jeder Tag ist gleich!
- **Weniger ist oft mehr!**
Die Übungen lieber weniger oft, dafür gründlich und langsam ausführen!

ÜBUNGEN FÜR IHRE FITNESS

1. KRÄFTIGUNGSÜBUNG



Aus dem Vierfüßlerstand den Po heben, Knie zurücknehmen, bis die Beine gestreckt sind („Herabschauender Hund“). - Diese Position einige Sekunden halten.

Beim Ausatmen in die Liegestütz-Position gehen. Dabei den Bauchnabel nach oben und innen ziehen (Bauchspannung). Der Po sollte nicht zu weit oben sein, der Rücken sollte nicht durchhängen. - Einige Sekunden halten.

Und wieder zurück in die Position „Herabschauender Hund“ kommen.

3 x 12 Wiederholungen

Tipp für Geübte!

Wer es noch intensiver möchte, kann bei der Übung ein Bein von der Matte abheben oder in der Liegestützposition je ein Bein wechselseitig zum Kinn ziehen.

KONTAKT

Kommunikation
ANSCHRIFT Volksgartenstraße 40, 4020 Linz
TEL +43 (0)50 6906-2182
E-MAIL kommunikation@akoee.at
WEBSITE ooe.arbeiterkammer.at

ÜBUNGEN FÜR IHRE FITNESS

2. KRÄFTIGUNGSÜBUNG



Fitnessübung 2a © Ünal Uzunkaya, AKOÖ

Seitlich auf der Matte auf den Unterarm aufstützen und bis auf die Füße den restlichen Körper vom Boden abheben. Den oberen Arm über den Kopf wegstrecken, das obere Bein anheben.



Fitnessübung 2b © Ünal Uzunkaya, AKOÖ

Ziehen Sie nun Knie und Ellenbogen zueinander. Die Hüfte muss stabil und gerade bleiben.

Je Seite 3 x 12 Wiederholungen

Tipp

Wer diese Übung ein wenig leichter haben möchte, kann das untere Knie auf der Matte ablegen.

KONTAKT

Kommunikation
ANSCHRIFT Volksgartenstraße 40, 4020 Linz
TEL +43 (0)50 6906-2182
E-MAIL kommunikation@akooe.at
WEBSITE ooe.arbeiterkammer.at

ÜBUNGEN FÜR IHRE FITNESS

3. DEHNÜBUNG FÜR DEN HÜFTBEUGER UND DEN ÄUSSEREN GESÄSSMUSKEL



Fitnessübung 3 © Ünal Uzunkaya, AKOÖ

Ein Bein anwinkeln, das andere Bein strecken. Den Oberkörper so weit nach unten dehnen, wie es angenehm ist. Die Dehnung sollte beim angewinkelten Bein im Hüftbeuger, beim ausgestreckten Bein im Gesäß zu spüren sein.

**Dehnung mindestens 30 Sekunden halten,
dann das Bein wechseln.**

ÜBUNGEN FÜR IHRE FITNESS

4. DEHNUNGSÜBUNG FÜR NACKEN UND SCHULTER

Auf einem Hocker oder im Fersensitz auf dem Boden sitzend die Hände hinter dem Rücken verschränken. Schultern weg von den Ohren ziehen.

Variante:



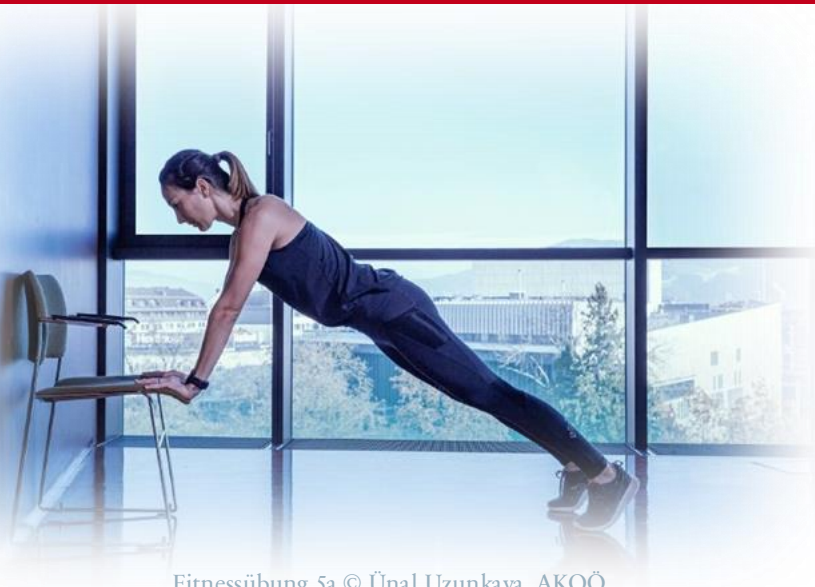
Fitnessübung 4 © Ünal Uzunkaya, AKOÖ

Die verschränkten Hände auf einer Seite auf die Hüfte ablegen und in diese Richtung den Kopf neigen.

Dehnung für mindestens 30 Sekunden halten und anschließend in die andere Richtung ausführen.

ÜBUNGEN FÜR IHRE FITNESS

5. KRÄFTIGUNGSÜBUNG



Fitnessübung 5a © Ünal Uzunkaya, AKOÖ

Gegen einen Sessel oder eine Bank die Position des Liegestützes einnehmen.



Fitnessübung 5b © Ünal Uzunkaya, AKOÖ

Aus dieser Position zuerst zu einer Seite aufdrehen, zusätzlich oberes Bein abheben, wieder senken und zur Mitte zurückdrehen. Übung anschließend auf andere Seite ausführen.

3 x 12 Wiederholungen

KONTAKT

Kommunikation
ANSCHRIFT Volksgartenstraße 40, 4020 Linz
TEL +43 (0)50 6906-2182
E-MAIL kommunikation@akooe.at
WEBSITE ooe.arbeiterkammer.at

ÜBUNGEN FÜR IHRE FITNESS

6. KRÄFTIGUNGSÜBUNG



Fitnessübung 6 © Ünal Uzunkaya, AKOÖ

In Seitenlage positionieren, der Kopf kann am Boden aufliegen. Mit einem Trainingsband (es geht aber auch ohne!) das obere Bein nach oben und hinten schieben. - Übung auf beiden Seiten ausführen

Jeweils 3 x 12 Wiederholungen

ÜBUNGEN FÜR IHRE FITNESS

7. KRÄFTIGUNGSÜBUNG



Fitnessübung 7 © Ünal Uzunkaya, AKOÖ

Mit dem Rücken gegen eine Wand lehnen, Beine 90 Grad anwinkeln (wie auf einem Stuhl sitzend). Die Hände befinden sich an der Wand. Den Rücken gerade gegen die Wand pressen. Diese Position einige Zeit halten oder abwechselnd für je 2 Sekunden ein Bein wegstrecken.

3 x 12 Wiederholungen

Tipp

Wer möchte, kann sich bei dieser Übung auch Gewichte an die Brust halten oder auf die Oberschenkel legen.

KONTAKT

Kommunikation
ANSCHRIFT Volksgartenstraße 40, 4020 Linz
TEL +43 (0)50 6906-2182
E-MAIL kommunikation@akooe.at
WEBSITE ooe.arbeiterkammer.at

ÜBUNGEN FÜR IHRE FITNESS

8. KRÄFTIGUNGSÜBUNG



Fitnessübung 8 © Ünal Uzunkaya, AKOÖ

Auf den Bauch legen und alles, was man wegstrecken kann, vom Boden abheben (Beine, Arme, Brust, Kopf). Po möglichst fest anspannen und einige Sekunden halten.

Übung nach Belieben und nach Kräften einige Male wiederholen.

ÜBUNGEN FÜR IHRE FITNESS

9. DEHNÜBUNG



Fitnessübung 9 © Ünal Uzunkaya, AKOÖ

Im Schneidersitz oder im Fersensitz auf der Matte positionieren. Wichtig: Der Rumpf muss stabil sein, also kein Hohlkreuz machen und den Bauch anspannen! Einen Schal, ein Tuch, einen Gürtel oder Ähnliches über Kopf in Spannung halten (immer etwas breiter als schulterbreit) und vorsichtig kreisen.

**Mindestens 30 Sekunden zuerst in die eine,
dann in die andere Richtung kreisen.**
