

# 7 ÜBUNGEN FÜR MEHR FITNESS IM ALLTAG



EINFACH. EFFEKTIV. ALLTAGSTAUGLICH.

# BEVOR ES LOSGEHT

Ideal für Einsteiger, Büroarbeiter:innen und alle, die ohne Geräte fitter werden wollen.

Diese Broschüre enthält sieben einfache Übungen, die zusammen ein effektives Ganzkörpertraining ergeben. Alle Übungen sind ohne Geräte durchführbar und lassen sich problemlos in den Alltag integrieren – zu Hause, im Büro oder unterwegs.

- **BECKENLIFT**

Besonders geeignet zur Kräftigung des unteren Rückens und der Gesäßmuskulatur.

- **BERGSTEIGER**

Kann sowohl als Übung, als auch Erwärmung oder beides zusammen benutzt werden.

# WICHTIGSTE REGEL

Bevor du mit dem Training beginnst, solltest du dich immer aufwärmen. Ein gutes Warm-up schützt vor Verletzungen und bereitet Muskeln, Gelenke und Kreislauf optimal auf die Belastung vor.

## EINFACHE AUFWÄRM-MÖGLICHKEITEN

- **JOGGEN**

Langsames Joggen mit „Moskitoangriff“  
Dauer: ca. 3–5 Minuten

- **ULTRA-KURZ-METHODE**

Hampelmann

- **MOBILISATION AUF ALLEN VIEREN**

Vorwärts, rückwärts und seitwärts bewegen  
(Passgang, Kreuzgang usw.)

# UND JETZT: „SPORT FREI!“

# ÜBUNG 1: KNIEBEUGE

## ZIEL

3 Sätze x 15 Wiederholungen

## AUSFÜHRUNG

- Blick nach vorne
- Po nach hinten raus schieben
- Arme gekreuzt oder waagrecht nach vorne
- Rücken möglichst gerade halten
- wenn möglich: 90° im Kniegelenk

## ATMUNG

Beim Hochdrücken ausatmen,  
beim Absenken einatmen.

## HINWEIS

Zur Orientierung mit dem Po  
leicht Richtung Stuhl bewegen.



# ÜBUNG 2: AUSFALLSCHRITT

## ZIEL

- **Anfänger:** 7 Wiederholungen pro Bein
- **Fortgeschrittene:** 10 Wiederholungen pro Bein
- **Könnner:** 15 Wiederholungen pro Bein
- **Profis:** 20 Schritte gehen

## AUSFÜHRUNG

- auf Körperspannung achten
- Füße bleiben parallel
- Blick geradeaus
- hinteres Bein möglichst bodennah führen

## ATMUNG

Beim Aufrichten ausatmen.

## HINWEIS

Bei Gleichgewichtsproblemen die Übung langsamer ausführen



# ÜBUNG 3: PLANK / BRETT

## ZIEL

Mindestens 30 Sekunden Haltezeit.

## AUSFÜHRUNG

- Körper bildet eine gerade Linie
- Bauch und Gesäß aktiv anspannen
- kein Hohlkreuz, Po nicht zu hoch

## ATMUNG

Ruhig und gleichmäßig weiteratmen.



# ÜBUNG 4: LIEGESTÜTZ

## ZIEL

So viele Liegestütze wie möglich.

## AUSFÜHRUNG

Steigerung nach Leistungsstand:

- Beginn stehend an der Wand
- danach an der Stuhllehne
- dann an der Sitzfläche
- anschließend am Boden
- erste Versuche am Boden gerne auf den Knien

## ATMUNG

Beim Hochdrücken ausatmen.

## WICHTIG

- Körperspannung halten
- im unteren Rücken  
nicht einknicken



# ÜBUNG 5: SIDEPLANK / BRETT SEITLICH

## ZIEL

Mindestens 30 Sekunden Haltezeit.

## AUSFÜHRUNG

- Körper bleibt in einer Linie
- nicht in der Hüfte einknicken
- Anfänger dürfen die Knie am Boden lassen

## ATMUNG

Ruhig weiteratmen.

## HINWEIS

Seite wechseln nicht vergessen.



# ÜBUNG 6: BECKENLIFT

## ZIEL

Kräftigung von Gesäß und unterem Rücken.

## AUSFÜHRUNG

Zwei Möglichkeiten:

- **Halteübung**  
30 Sekunden halten,  
Gesäß aktiv anspannen
- **Bewegungsübung**  
15 Wiederholungen – Becken  
kontrolliert heben und senken



# ÜBUNG 7: BERGSTEIGER

## ZIEL

Kräftigung der Körpermitte und Aktivierung des Kreislaufs.

## AUSFÜHRUNG

Eine Minute lang abwechselnd die Beine zur Brust ziehen und wieder strecken.

## TEMPO

Gleichmäßig und kontrolliert.

## HINWEIS

Bauchspannung aktiv halten.



# ABSCHLUSS FÜR DEN ALLTAG

Diese sieben Übungen bilden zusammen ein effektives, alltagstaugliches Training für Kraft, Stabilität und Beweglichkeit.

## **TRAININGSEMPFEHLUNG**

2–3 Durchgänge, 2–3 Mal pro Woche

## **HINWEIS**

Bei Schmerzen oder gesundheitlichen Einschränkungen bitte vorher ärztlich abklären.

**REGELMÄSSIGKEIT IST WICHTIGER  
ALS PERFEKTION – BLEIB DRAN!**

