

# Übungen Daheim

Zuerst immer gut aufwärmen!

(Fit mit Hans 2020)

(Anzahl Wiederholungen 12-16 x)



**Schritt auf Sofa oder erhöhten Gegenstand**  
**Knieheben mit dem anderen Bein.**

**Balance - Arm + Bein gegengleich**  
**Am Boden oder auf Kissen**

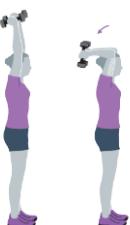
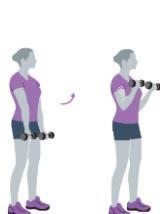
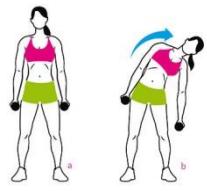


**Bein heben**

**bis**

**Standwaage**

**Kniebeugen + Bein heben seitwärts**



**Übungen gemäss Abbildung (mit 1 ½ L Flaschen oder Hanteln)**



**Rückenstrecker**

**(Diese Übungen können mit oder ohne Flaschen/Hanteln ausgeführt werden)**

**Arme angewinkelt seitwärts hochziehen**

**Crunch**



**Beckenlift**



**Seitstütz**

**Am Schluss Dehnübungen  
gemäss dem 1.Blatt**