



BAYERISCHER HOF

# KOCH & GENUSSBUCH

Hotel Bayerischer Hof

---

#MeinHofGenuss



# FITNESS MORGENROUTINE

PERFEKTER START IN DEN TAG  
MIT TRAINER ULRICH BARTH



- Fitnessübung 1
- Fitnessübung 2
- Fitnessübung 3



## FITNESSÜBUNG 1

---

### BWS (Brustwirbelsäulen) Rotation im Liegen

- Das untere Bein ist gestreckt, die Zehen sind heran gezogen.
- Das obere Bein liegt mit  $90^\circ$  in der Hüfte und mit  $90^\circ$  im Knie auf dem Boden auf. Oberkörper bleibt gerade.
- Die obere Hand rotiert nach hinten auf, der Blick folgt der Hand.

**Effekt:** Brustwirbel Mobilisation, Schulter Mobilisation.

**Wiederholung:**  
5 Wiederholungen pro Seite



## FITNESSÜBUNG 2

---

### Zehen-berühren aus dem Stütz

- Stützposition halten: Die Schulter befindet sich direkt über den Händen, die Füße sind hüftbreit aufgestellt, von der Ferse bis zur Schulter eine Linie/Gerade bilden.
- Stützposition in ein geführtes Dreieck (Spitze) führen: Knie bleiben ganz gestreckt. Schieben Sie sich aus den Armen und Schultern mit dem Gesäß nach oben.
- Berühren Sie anschließend mit der linken Hand die Zehen des rechten Fußes.
- Nachfolgend kehren Sie zurück in die Ausgangsposition, dem Stütz und führen die Übung auf der anderen Seite durch (mit der rechten Hand die Zehen des linken Fußes berühren).

**Effekt:** Dehnen der gesamten rückwärtigen Kette, Aktivierung der tiefen und oberflächlichen Bauchmuskulatur, Aktivierung der Schulter und Armmuskulatur.

**Regression:** Übungsausführung ohne mit den Händen die Füße berühren (Übung Bild 1 bis 3).

**Wiederholung:**  
5 Wiederholungen pro Seite



## FITNESSÜBUNG 3

---

### Standwaage

- Füße gerade platzieren, Schwungbein ist 90° im Hüftgelenk, Oberkörper bleibt gerade.
- Mit dem Schwungbein am Boden entlang nach hinten fegeln, bis es nicht mehr möglich ist. Dann Abheben bis man parallel zum Boden ist.
- Als zusätzliche Stütze kann ein Stuhl verwendet werden.

**Effekt:** Aktivierung der Gesäßmuskulatur, Aktivierung der rückwärtigen Muskulatur und der Bauchmuskulatur.

**Wiederholung:**  
5 Wiederholungen pro Seite