

Mach Dich **wohnfit!**



ÜBUNG
01

Namaste, Fitness!



Youtube
Stiegenfit Nr. 1

Fitness
Kraft ▼▼▼
Beweglichkeit ▼▼
Kalorienverbrauch ▼▼
Haltung ▼▼▼
Koordination ▼

Lege Deine Handflächen aufeinander, die Fingerspitzen zeigen nach oben, die Ellbogen sind nach außen gedreht. Jetzt presse Deine Handflächen fünf Sekunden lang fest gegeneinander, dann kurz nachlassen. **Wiederhole diese Übung mindestens 10 Mal.**

Tipp: Diese Übung kann Dich auch in Stresssituationen beruhigen.



ÜBUNG
10

Mit den Flügeln schlagen



Youtube
Stiegenfit Nr. 10

Fitness
Kraft ▼▼▼
Beweglichkeit ▼▼
Kalorienverbrauch ▼▼▼
Haltung ▼▼▼
Koordination ▼

Fitness verleiht Flüüüüggel! Hebe Deine Arme zur Seite, Oberarme waagrecht. Unterarme senkrecht, Handflächen zeigen nach vorn. So entsteht aus Deinen Armen ein »U«. Nun klappe die Unterarme um 90 Grad nach vor, so dass die Handflächen nach unten gedreht sind; dann zurück in die Ausgangsposition. Die Übung möglichst schnell ausführen. **20 bis 50 Wiederholungen.**

Tipp: Ellenbogen seitlich möglichst weit nach hinten drücken, sodass es in den Schultern zieht. Bauch straff spannen.



ÜBUNG
26

Bohnenstange



Youtube
Stiegenfit Nr. 3

Fitness
Kraft ▼
Beweglichkeit ▼▼▼
Kalorienverbrauch ▼▼
Haltung ▼▼▼
Koordination ▼

Stell Dich aufrecht hin und strecke einen Arm nach oben. Nun greife mit der anderen Hand auf Deinen hochgestreckten Arm und versuche, Deinen Arm weiter nach oben zu ziehen – so als würdest Du ihn verlängern wollen. Halte die Dehnung jeweils 10 Sekunden. **Wiederhole diese Übung mit jeder Hand 3 Mal.**

Tipp: Wenn Du Dich dabei leicht zur Seite beugst, wird die Dehnung intensiver.



ÜBUNG
36

Kniebeugen in Zeitlupe



Youtube
Stiegenfit Nr. 36

Fitness
Kraft ▼▼▼
Beweglichkeit ▼
Kalorienverbrauch ▼▼▼
Haltung ▼▼▼
Koordination ▼

Stelle Dich mit hüftbreit geöffneten Beinen in Ausgangsposition und mache nun mit geradem Rücken eine sehr langsame Kniebeuge. Die Bewegung soll langsam, aber ohne Pausen erfolgen. **Jede Kniebeuge sollte mindestens 10 Sekunden dauern, mindestens 5 Wiederholungen.**

So wird's schwieriger: Lass die Hände seitlich herunterhängen & halte während der Kniebeuge in einer Hand einen schweren Gegenstand (ein bis fünf Kilo)
Tipp: Achte darauf, dass Deine Fersen auf dem Boden bleiben und die Knie über den Füßen (max. Zehen) bleiben.



ÜBUNG
113

Schwebesitz



Youtube
Stiegenfit Nr. 113

Fitness
Kraft ▼▼
Beweglichkeit ▼▼
Kalorienverbrauch ▼▼
Haltung ▼▼▼
Koordination ▼

Sitze mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden, Hände leicht hinter den Hüften aufgestützt, und hebe die Beine 10 Sekunden lang. Übung mit unterschiedlichen Höhen variieren. Schwieriger wird sie, wenn du dabei die Arme vom Boden hebst.

Tipp: Beine etwas höher anheben, gesteckt trainierst Du die Oberschenkel, leicht gebeugt mehr die Bauchmuskeln



ÜBUNG
122

Einbeinsprünge



Youtube
Stiegenfit Nr. 122

Fitness
Kraft ▼
Beweglichkeit ▼
Kalorienverbrauch ▼▼▼
Haltung ▼▼
Koordination ▼▼

Steh auf einem Bein, auf Körperspannung achten, und beginne zu hüpfen. Variiere kleine, schnelle Hüpfen aus dem Sprunggelenk mit größeren, bei denen Du aus dem Knie federst und vielleicht auch die Arme mitnimmst. Natürlich mit beiden Beinen. Zuerst am Platz, dann ein wenig links – rechts, vor – zurück.

Tipp: Versuche die Übung mit geschlossenen Augen (vorsichtig, bitte)

