

Mach Dich **wohnfit!**



ÜBUNG
07

Zwengerl- mütze



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
21

Baum im Wind



Youtube
Stiegenfit Nr. 21

Fitness

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

Beginne die Übung in aufrechter Haltung mit hüftbreiter Beinstellung und halte dabei Deine Arme hoch über Deinem Kopf. Nun bewege Deinen Oberkörper nach links und rechts – wie ein Baum, der sich im Wind hin- und herwiegt. **Der Wind weht mindestens 20 Sekunden lang.**

Tipp: Du kannst diese Übung einmal mit starker Körperspannung ausführen, dabei bleibt der Körper bis zur Hüfte unbewegt; dann einmal fließend, indem sich Deine Hüften gegenseitig zum Oberkörper bewegen.



ÜBUNG
42

Ängstlicher Abfahrer



Youtube
Stiegenfit Nr. 42

Fitness

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

Stell Dich sehr bereitbeinig hin und gehe etwas in die Hocke. Nun hebe die Fersen vom Boden und halte diese Position möglichst lange. Spanne alle Muskeln an, sodass Du möglichst wenig wackelst. Zur Erinnerung: Einmal die Streif herunter dauert selbst für mutige Abfahrer **ca. 2 Minuten, für ängstliche eher 3.**

So wird's schwieriger: Verlagere Dein Gewicht stark auf ein Bein, alle 10 Sekunden wechselst Du auf das andere. **Tipp:** Wenn Du zu wackelig bist, stütze Dich mit den Fingerspitzen irgendwo ab.



ÜBUNG
102

Sit ups



Youtube
Stiegenfit Nr. 102

Fitness

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

Leg Dich mit halb angewinkelten Beinen auf den Boden und versuche den Oberkörper zu heben und dann zu senken. Nicht zu schnell, nicht ruckartig.

Tipp: Kinn zur Brust ziehen macht es leichter, eventuell Oberkörper nicht ganz auf den Boden absenken. Sehr anstrengend, aber super für die Bauchmuskeln.



ÜBUNG
112

Luftrad



Youtube
Stiegenfit Nr. 112

Fitness

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

Sitz mit leicht angewinkelten Beinen mit den Armen etwas hinter Deinen Hüften abgestützt, hebe die Beine und beginne »Fahrrad zu fahren«. Tempo variieren, Beine dabei unterschiedlich stark anziehen.

So wird's schwieriger: Versuche einmal, die Arme zu heben, das ist schwieriger und stärkt Deine Bauchmuskeln.



ÜBUNG
123

Zick-Zack- Sprünge



Youtube
Stiegenfit Nr. 123

Fitness

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

Steh mit geschlossenen Beinen, Körper gestreckt und gespannt. **Jetzt springe 5 x vor und zurück, 5 x links und rechts. Danach fünf Runden vor – zurück – links – rechts – zurück.**

So wird's schwieriger: Anstrengender wird die Übung, wenn Du größere Sprünge machst.

