

Mach Dich **wohnfit!**



ÜBUNG
09

Brett vorm Kopf



Youtube
StiegenFIT Nr. 09

Fitness

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

Strecke die Arme waagrecht zur Seite, heb' die Unterarme senkrecht nach oben und dann drehe beide Arme so nach vorne, dass die Unterarme und die zu Dir gedrehten Handflächen ein »Brett« vor Deinem Kopf bilden. Kurz halten, dann zurück in die Ausgangsposition. Wichtig: Die Ellenbogen fest aneinanderpressen, die Oberarme waagrecht halten und nicht nach unten fallen lassen. **Mindestens 10 Mal wiederholen.**

Tipp: Spanne Deinen Bauch fest an, dann wirkt diese Übung noch besser.



ÜBUNG
17

Hampelmann



Youtube
StiegenFIT Nr. 17

Fitness

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

Deine Beine stehen in einer leichten Grätsche, Deine Arme hältst Du auf Schulterhöhe seitwärts gestreckt. Nun springe mit den Beinen in den geschlossenen Stand und lass Deine Arme fallen. Und wieder auf und zu. **Mach 25 Sprünge.**

So wird's schwieriger: Hebe die Arme nicht nur bis in die Waagrechte, sondern klatsche über Deinem Kopf in die Hände, wenn Du in die Grätsche springst.

Tipp: Versuch die Übung einmal andersherum: Arme fallen herunter, wenn Du in die Grätsche springst, und sie gehen nach oben, wenn Du in den geschlossenen Stand springst.



ÜBUNG
34

Mach den Storch



Youtube
StiegenFIT Nr. 34

Fitness

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

Stehe auf einem Bein. Das Knie des zweiten Beins bleibt neben dem Knie des Standbeins, der Unterschenkel zeigt waagrecht nach hinten. Spanne dabei alle Muskeln an, stehe betont aufrecht, ziehe die Schultern nach hinten und versuche, den Körper möglichst nicht zu bewegen. 30 Sekunden halten, dann das andere Bein. **2 Wiederholungen**

So wird's schwieriger: Auf Zehenspitzen und/oder mit den Armen große Bewegungen ausführen, der Körper bleibt aber unbeweglich. Und besonders schwierig wird es, wenn Du dabei die Augen schließt.



ÜBUNG
48

Kopf & Bauch



Youtube
StiegenFIT Nr. 48

Fitness

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

Hebe eine Hand gestreckt nach oben und klopfe dann mit ihr vorsichtig auf Deinen Kopf. Mit der anderen Hand male gleichzeitig Kreise vor Deinem Bauch. **20 Kreise, danach Handwechsel.**

So wird's schwieriger: Klopfe abwechselnd während eines Armkreises vor dem Bauch einmal auf den Kopf, dann wieder zweimal, dann wieder einmal ...



ÜBUNG
105

Hinsetzen - aufstehen



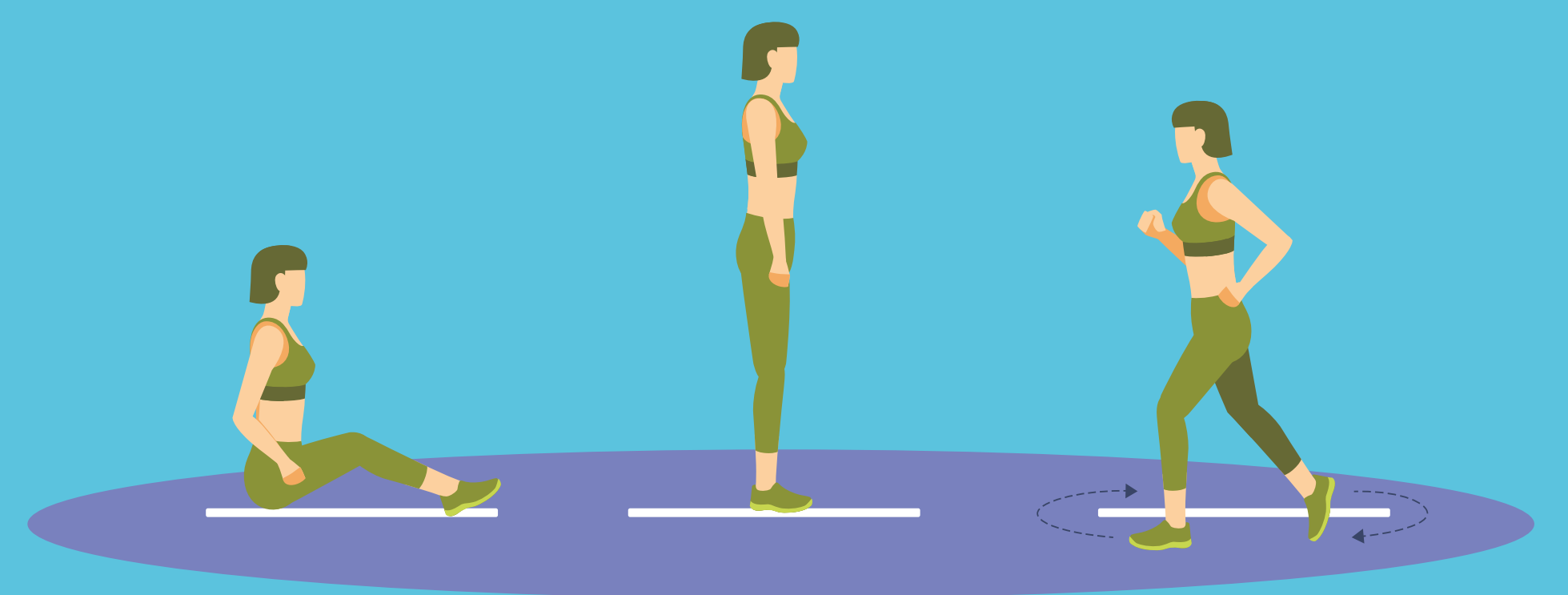
Youtube
StiegenFIT Nr. 105

Fitness

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

Eine einfachere Übung gibt es nicht: Hinsetzen, ganz rasch aufstehen, einen kleinen Kreis laufen und wieder hinsetzen. Aber das ganze bitte ein bisschen zackig und **fünf Runden im Uhrzeigersinn, fünf gegen den Uhrzeigersinn** – dann ist nichts mehr mit »einfach«.

Tipp: Mach nach dem Aufstehen einen ordentlichen Luftsprung.



ÜBUNG
208

Liegestütz mit Hund

Fitness

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

Yogis kennen die Ausgangsposition dieser Übung als »Herabschauenden Hund«: Körper gespannt. Dann die Schultern strecken, Kopf zwischen die Arme, das Becken geht ganz nach oben und Dein Körper bildet ein A. Dann Kopf und Körper so weit wie möglich nach vorne schieben in den Liegestütz, die Schultern sind über den Händen, eventuell sogar noch etwas weiter vorne.

Tipp: Profis heben bei dieser Übung ein Bein vom Boden ab.

