

Mach Dich **wohnfit!**



ÜBUNG
14

Kniebeugen mit Arm-Kick



Youtube
Stiegenfit Nr. 14

Fitness

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

Stell Dich aufrecht hin, Füße hüftbreit, Arme gestreckt vor dem Körper. Mach eine tiefe Kniebeuge, dabei ziehe die Arme an und achte darauf, dass Deine Fersen am Boden und Dein Rücken gerade bleiben. Beim Aufstehen kicke beide Arme kräftig nach vorn. Dann Arme wieder fallen lassen und zurück in die Ausgangsposition. **10 Mal schaffst Du das mindestens.**

Tipp: Mach die Kniebeuge ruhig langsam. Leichter wird die Übung dadurch sicher nicht.



ÜBUNG
24

Körperschraube



Youtube
Stiegenfit Nr. 24

Fitness

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

Stelle Dich in eine leichte Grätsche, Arme seitlich ausgestreckt. Drehe Deinen Oberkörper so weit es geht nach rechts und Deinen Kopf noch weiter, sodass Du über Deine rechte Schulter nach hinten schaust. Dann in die andere Richtung und alles **zumindest 10 Mal auf jede Seite.**

Tipp: Mach diese Übung langsam, dann wirkt sie besser. Sag bei jeder Drehung drei mal »Ab morgen geh' ich in den Turnverein« – dann passt das Tempo.



ÜBUNG
39

Steh wie eine 4



Youtube
Stiegenfit Nr. 39

Fitness

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

Stelle Dich aufrecht hin. Lege den rechten Knöchel auf die Außenseite Deines linken Knies und gehe in eine leichte Kniebeuge. Halte diese Position 10 Sekunden und versuche dabei, möglichst nicht zu wackeln, der Rücken bleibt gerade. Wechsle nun das Bein. **3 Wiederholungen mit jedem Bein.**

Tipp: Eine einfachere Variante dieser Übung ist es, auf einem Bein in die Kniebeuge zu gehen. Lass das Überkreuzen weg.



ÜBUNG
46

Trockenkraulen



Youtube
Stiegenfit Nr. 46

Fitness

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

Stehe stabil mit hüftbreiten Beinen. Mache gegengleiche Armkreise wie beim Kraulen, wobei Du die Arme immer soweit wie möglich nach oben stößt. Mit jedem Arm 10 Kraulkreise vorwärts, dann die ganze Übung rückwärts. **3 Wiederholungen.**

Tipp: Wenn Du auf die Zehenspitzen steigst, bei den Armdrehungen mitwippst und den ganzen Körper anspannst, wird die Bewegung harmonischer.



ÜBUNG
104

Schwingende Antenne



Youtube
Stiegenfit Nr. 104

Fitness

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

Steh im Grätschstand, beug Dich nach vor, eine Hand als „Antenne“ nach oben, die andere berührt den Boden. Schwinde Deinen Oberkörper, sodass Deine Hände jeweils abwechselnd nach oben zeigen bzw. den Boden berühren. **Mindestens 10 Mal.**

Tipp: Je weiter der Grätschstand, desto leichter, im Ballenstand (Fersen vom Boden weg) wird es umso schwerer.



ÜBUNG
114

Kniebeugen mit Schwerpunktwechsel



Youtube
Stiegenfit Nr. 114

Fitness

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

Eher weiter Grätschstand, Arme vor der Brust, Finger verschränkt. Verlagere Dein Gewicht ganz auf ein Bein und mache nun eine Kniebeuge, mit dem anderen Bein hältst Du nur das Gleichgewicht. Dann Wechsel aufs andere Bein. **Mindestens 10 Mal links und rechts.**

Tipp: Langsam und tief beugen. Versuche mit gebeugtem Knie etwas länger zu verharren.

