

# Mach Dich **wohnfit!**



ÜBUNG  
**22**

## Der Rücken wird zum Tisch



Youtube  
Stiegenfit Nr. 22

### Fitness

Kraft  
Beweglichkeit  
Kalorienverbrauch  
Haltung  
Koordination



Stelle Deine Beine etwas mehr als hüftbreit auseinander – also in eine kleine Grätsche – und halte Deine Arme hoch über Deinem Kopf. Jetzt beuge Deinen Oberkörper möglichst bis zur Waagrechten nach vor und richte Dich wieder auf. Die Arme nicht fallen lassen, sie bleiben neben den Ohren. **Wiederhole diese Übung 10 Mal.**

**Tipp:** Vermeide einen Katzenbuckel!



ÜBUNG  
**28**

## Pflück die Äpfel



Youtube  
Stiegenfit Nr. 28

### Fitness

Kraft  
Beweglichkeit  
Kalorienverbrauch  
Haltung  
Koordination



Stelle Dich mit hüftbreit geöffneten Beinen hin und strecke beide Arme über Deinen Kopf. Nun greife abwechselnd mit der linken und der rechten Hand so hoch wie möglich in die Luft, so als würdest Du Äpfel pflücken. Strecke Deinen ganzen Körper und stelle Dich auf die Zehenspitzen.

**Pflücke 20 Äpfel!**

**Tipp:** Versuche einige Male, in der maximalen Streckposition bewegungslos zu verharren. Dazu müssen alle Deine Muskeln von den Armen über Rücken, Becken, etc. bis zu den Waden fest angespannt sein.



ÜBUNG  
**35**

## Luftstuhl



Youtube  
Stiegenfit Nr. 35

### Fitness

Kraft  
Beweglichkeit  
Kalorienverbrauch  
Haltung  
Koordination



Setze Dich (zur Sicherheit nahe einer Wand) auf einen Sessel aus Luft. Gehe dazu in die Knie. Die Oberschenkel sollen parallel zum Boden sein. Beuge den Oberkörper leicht vor, der Rücken bleibt gerade, schau nach vorne. **Halte diese Position 30 Sekunden. Wenn's geht, bitte länger.**

**Tipp:** Achte darauf, dass Deine Knie möglichst über den Knöcheln bleiben. Schiebe Deine Knie nach hinten. Leichter wird diese Übung, wenn Du Dich dabei mit den Unterarmen auf den Knien abstützt.



ÜBUNG  
**44**

## Kick und box



Youtube  
Stiegenfit Nr. 44

### Fitness

Kraft  
Beweglichkeit  
Kalorienverbrauch  
Haltung  
Koordination



**Steh aufrecht und hüftbreit mit angewinkelten Armen.**  
Auf 1 – kicke die rechte Ferse kräftig nach hinten.  
Auf 2 – kicke die linke Ferse.  
Auf 3 – boxe mit der rechten Hand kräftig nach vorne.  
Auf 4 – boxe mit der linken Hand.

**Mindestens 2 Minuten lang, besser 4.**

Langsam beginnen und Tempo immer mehr steigern.

**Tipp:** Wenn Du bei 3 und 4, also während der Boxschläge, mit den Beinen fest am Boden stehen bleibst, wird daraus eine sehr anspruchsvolle Koordinationsübung.



ÜBUNG  
**107**

## Einarmiges Plank



Youtube  
Stiegenfit Nr. 107

### Fitness

Kraft  
Beweglichkeit  
Kalorienverbrauch  
Haltung  
Koordination



Gehe in einen Liegestütz auf den Unterarmen, dann hebe zuerst die linke Hand strecke sie waagrecht nach vorne. Halte diese Stellung 10 Sekunden lang, dann kommt der rechte Arm dran. **Mindestens 5 Mal links und rechts.**

**Tipp:** (Viel) schwieriger wird es, wenn du gleichzeitig mit dem linken Arm auch das rechte Bein hebst. Und, Überraschung, das gilt auch für den rechten Arm und das linke Bein.



ÜBUNG  
**124**

## Wechselsprünge



Youtube  
Stiegenfit Nr. 124

### Fitness

Kraft  
Beweglichkeit  
Kalorienverbrauch  
Haltung  
Koordination



Stell dich in einen bequemen Ausfallschritt. Bei den nun folgenden Wechselsprüngen wechselst Du immer das vordere mit dem hinteren Bein, Rücken bleibt gerade, schau nach vorne, der gegengleiche Arm wird nach vorne gebost. **Mindestens 10 Mal links und rechts.**

**Tipp:** Mache diese Übung so schnell wie möglich. Aber dennoch auf exakte Ausführung achten.

