

Mach Dich **wohnfit!**



ÜBUNG
1

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
8

Das Geländer »heben«



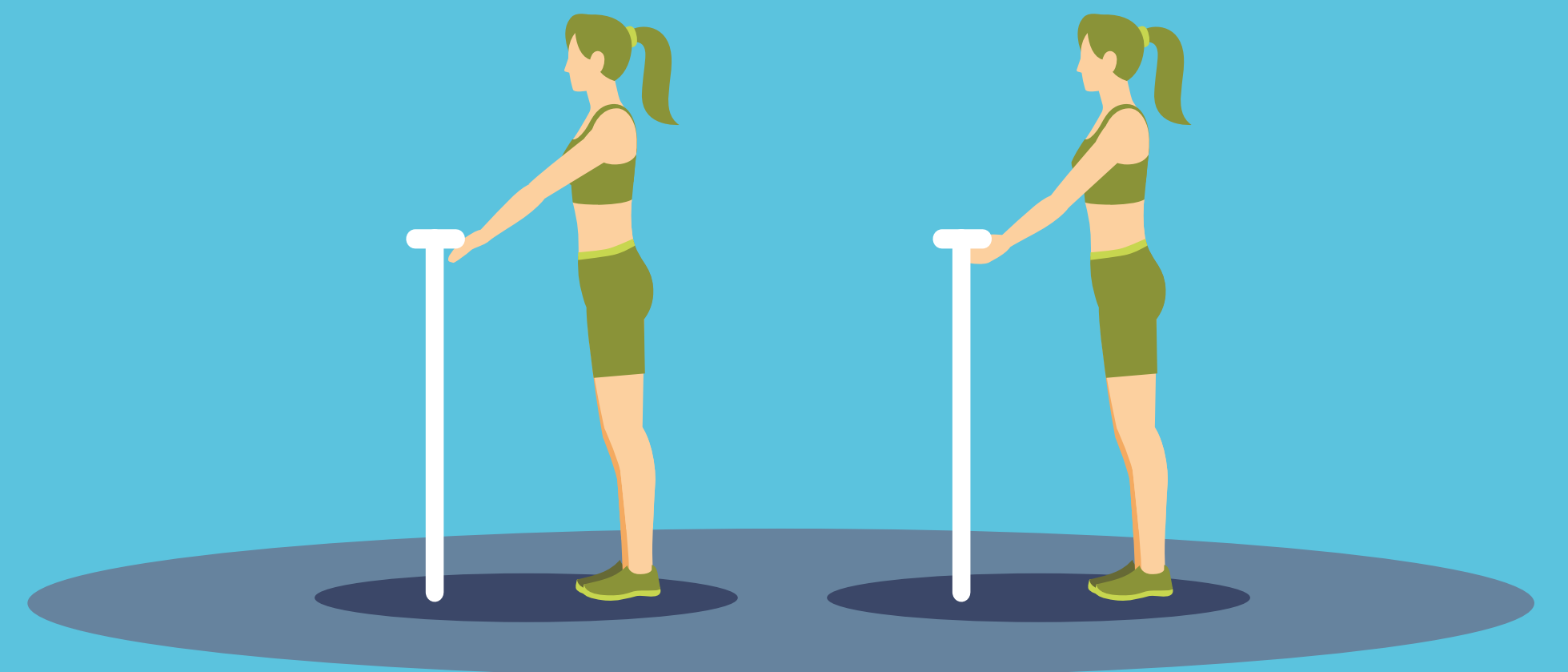
Youtube
Stiegenfit Nr. 8

Fitness

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

Stelle Dich vor das Stiegen Geländer (egal, ob schräg oder waagrecht) und lege die gestreckten Arme unter das Geländer. Jetzt versuche, das Geländer aus der Verankerung zu heben, indem Du mit den gestreckten Armen fest nach oben drückst. **Jeweils zehn Sekunden, dann kurz nachlassen; dreimal mit dem Handrücken, dreimal mit den Handflächen nach oben.**

Tipp I: Rückenmuskulatur anspannen, nie ins Hohlkreuz gehen



ÜBUNG
10

Mit den Flügeln schlagen



Youtube
Stiegenfit Nr. 10

Fitness

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

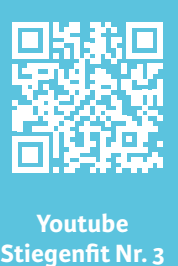
Fitness verleiht Flüüüügel! Hebe Deine Arme zur Seite, Oberarme waagrecht. Unterarme senkrecht, Handflächen zeigen nach vorn. So entsteht aus Deinen Armen ein »U«. Nun klappe die Unterarme um 90 Grad nach vor, so dass die Handflächen nach unten gedreht sind; dann zurück in die Ausgangsposition. Die Übung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

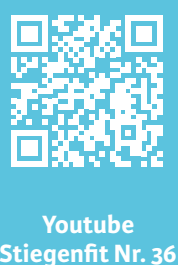
Wiederhole diese Übung mit jeder Hand 3 Mal.

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
43

Beinpendel



Youtube
Stiegenfit Nr. 43

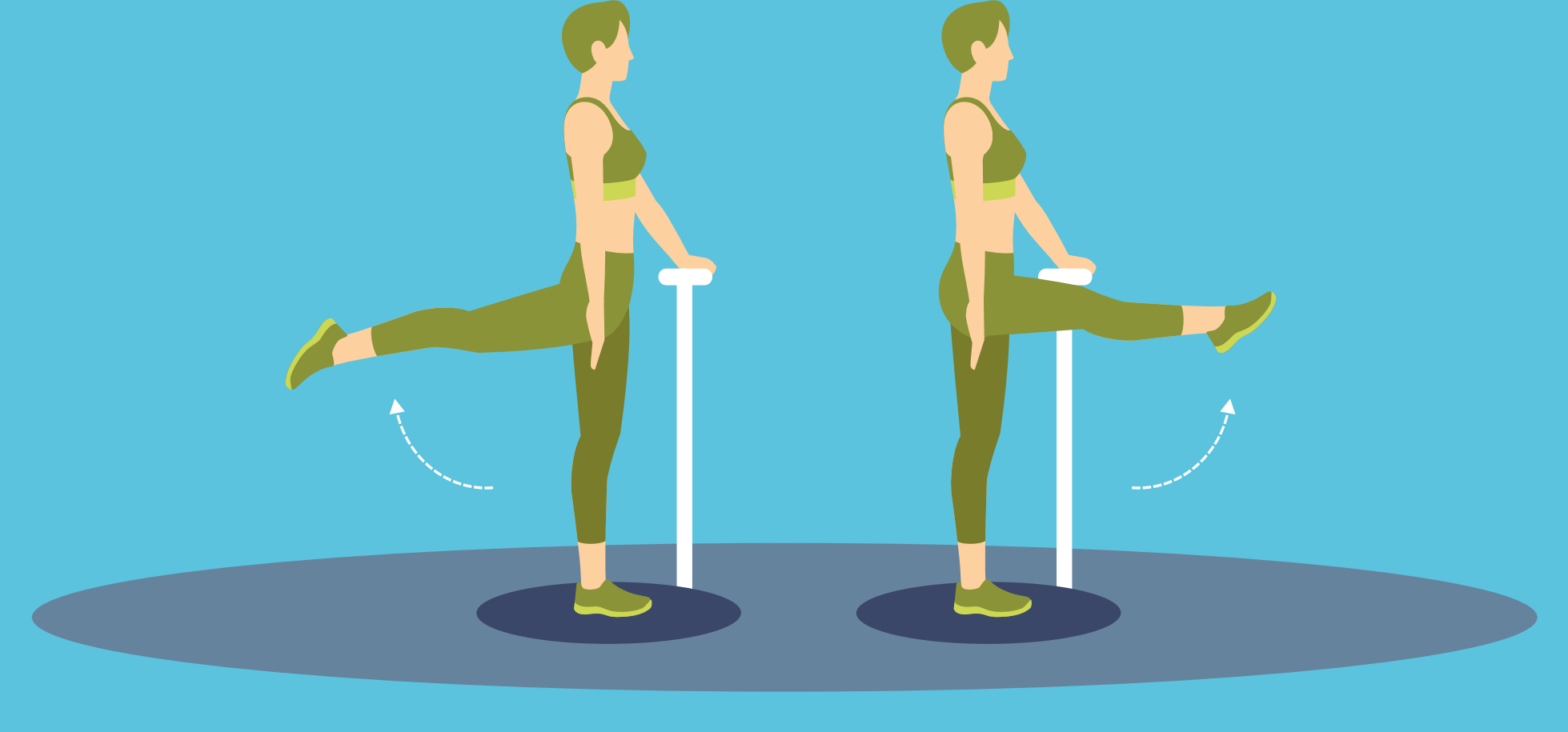
Fitness

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

Stelle Dich neben das Geländer und halte Dich mit einer Hand fest. Schwinde nun ein Bein gestreckt **10 Mal vor und zurück**. Versuche das Bein möglichst nahe zur Waagrecht zu schwingen. Danach mit dem anderen Bein. **3 Wiederholungen mit jedem Bein.**

So wird's schwieriger: Mach die gleiche Übung, ohne Dich anzuhalten.

Tipp: Beim Vorschwing halte den Oberkörper aufrecht. Beim Rückschwung kannst Du mit dem Oberkörper auch weit nach vorne gehen.



Mach Dich **wohnfit!**



ÜBUNG
7

Zwengerl- mütze



Youtube
Stiegenfit Nr. 7

Fitness

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

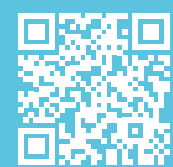
Lege Deine Handflächen aufeinander, die Fingerspitzen zeigen nach oben, die Ellbogen sind nach außen gedreht. Jetzt presse Deine Handflächen fünf Sekunden lang fest gegeneinander, dann kurz nachlassen. **Wiederhole diese Übung mindestens 10 Mal.**

Tipp: Diese Übung kann Dich auch in Stresssituationen beruhigen.



ÜBUNG
11

Zwei vor, eins zurück



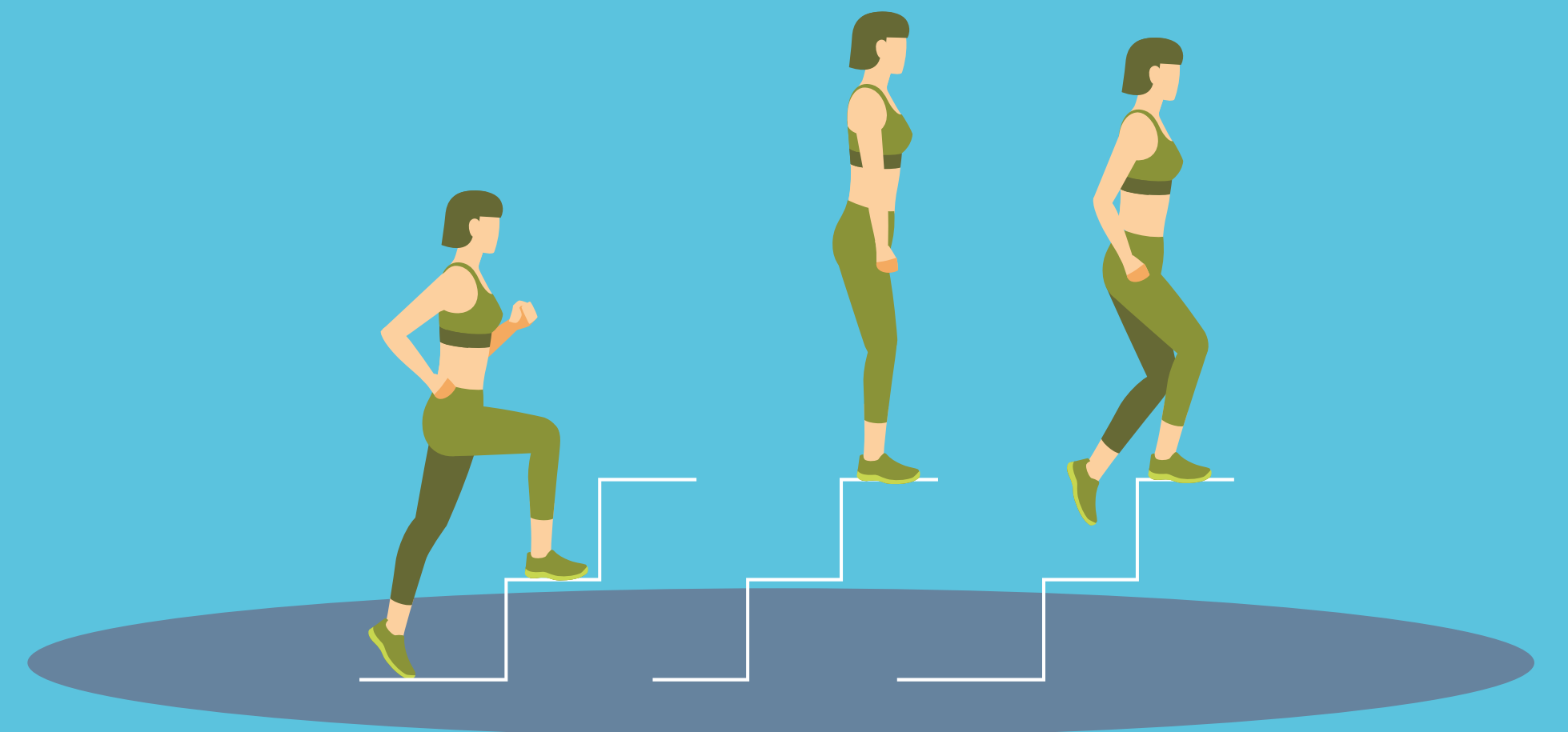
Youtube
Stiegenfit Nr. 11

Fitness

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

Auf geht's in den nächsten Stock: Laufe dabei immer zwei Stufen nach oben, auf der zweiten Stufen schließt Du die Beine, dann geht es wieder eine Stufe nach unten, dort Beine schließen; dann wieder zwei Stufen nach oben u.s.w. **Laufe so 3 Mal in den nächsten Stock.**

So wird's schwieriger: Beim Bergauflaufen nimm immer zwei Stufen auf einmal, sodass Du beim ersten Mal die Beine auf der vierten Stufe schließt, dann mach zwei Schritte über jeweils eine Stufe nach unten, sodass Du die Beine danach auf der zweiten Stufe schließt; usw.



ÜBUNG
18

Wandsessel



Youtube
Stiegenfit Nr. 18

Fitness

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

Lehne Dich mit dem Rücken an die Wand und gehe in die Knie, so als würdest Du Dich auf einen Sessel setzen. Die Unterschenkel sollten ca. senkrecht, die Oberschenkel in etwa waagrecht sein, Rücken gerade. **Halte diese Position mindestens eine Minute.**

So wird's schwieriger: Hebe die Arme gestreckt über Deinen Kopf und versuche, die Wand zu berühren.

Tipp: Versuche, nicht an Deine Oberschenkel zu denken, dann dauert die Minute nicht so lang 😊.



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 gegeneinander zum Oberkörper bewegen.



ÜBUNG
42

Ängstlicher Abfahrer



Youtube
Stiegenfit Nr. 42

Fitness

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

Stell Dich sehr bereitbeinig hin und gehe wie ein nicht allzu mutiger Skifahrer bei der Abfahrt 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 an der Wand oder dem Geländer ab.



ÜBUNG
41

Fit bis in die Zehenspitzen



Youtube
Stiegenfit Nr. 41

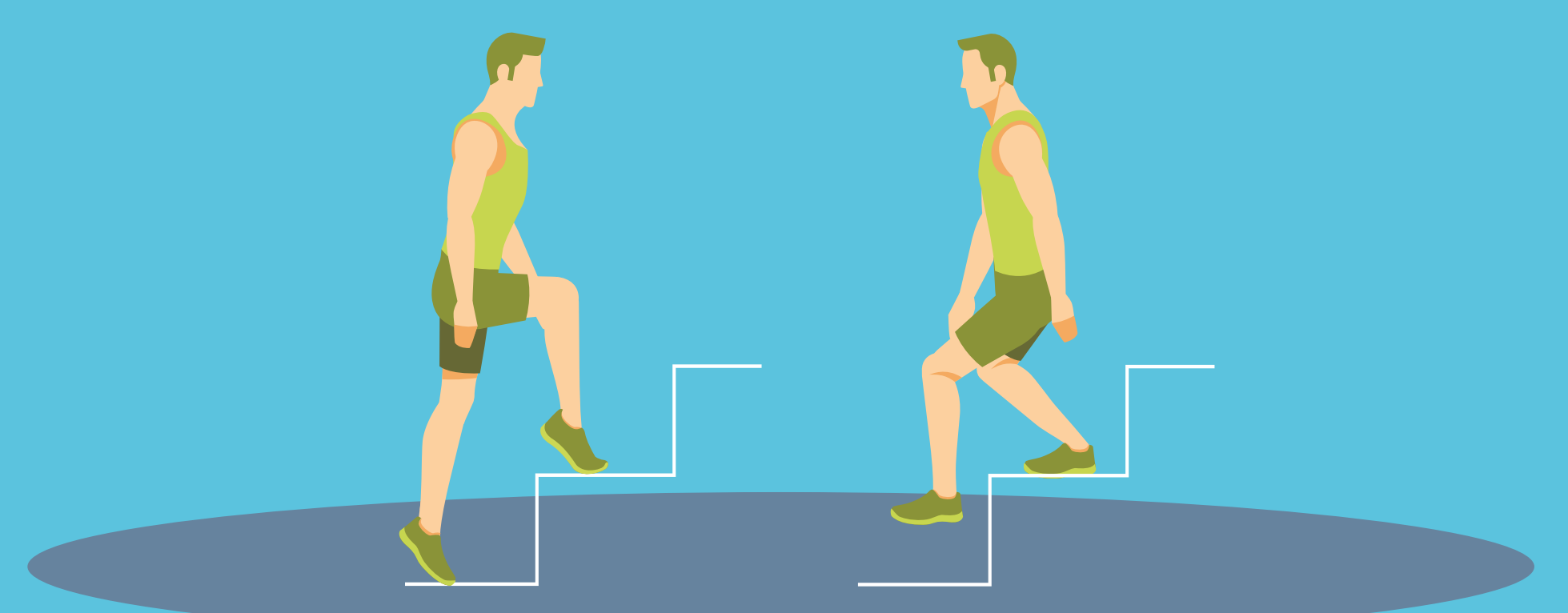
Fitness

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

Gehe auf Zehenspitzen in den nächsten Stock. Ziehe Deine Fersen dabei so hoch wie möglich. Dann gehe wieder hinunter und setze dabei den Fuß mit der ganzen Sohle gleichzeitig auf. **3 Mal nach oben gehen.**

So wird's schwieriger: Intensiver wird diese Übung, wenn Du vorsichtig auf den Zehenspitzen wieder hinuntergehst.

Tipp: Variiere die Geschwindigkeit der Übung von zügig bis ganz langsam



Mach Dich **wohnfit!**



ÜBUNG
9

Brett vor dem Kopf



Youtube
Stiegenfit Nr. 09

Fitness

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

Strecke Deine Arme waagrecht zur Seite, dann Unterarme senkrecht nach oben, dann drehe beide Arme so nach vorne, dass die Unterarme und die zu Dir gedrehten Handflächen ein »Brett« vor Deinem Kopf bilden. Diese Position jeweils kurz halten, dann zurück in die Ausgangsposition. Wichtig: Die Ellenbogen müssen fest aneinandergedrückt sein, die Oberarme müssen waagrecht bleiben und dürfen nicht nach unten fallen. **Wiederhole mind. 10 Mal.**

Tipp: Spanne dabei Deinen Bauch fest an.



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.**

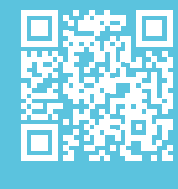
So wird's schwieriger: Hebe die Arme nicht nur bis in die Waagrechte, sondern klatsche über Deinem Kopf in die Hände, wenn Du in die Grätsche springst

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
31

Wer kann an CanCan?



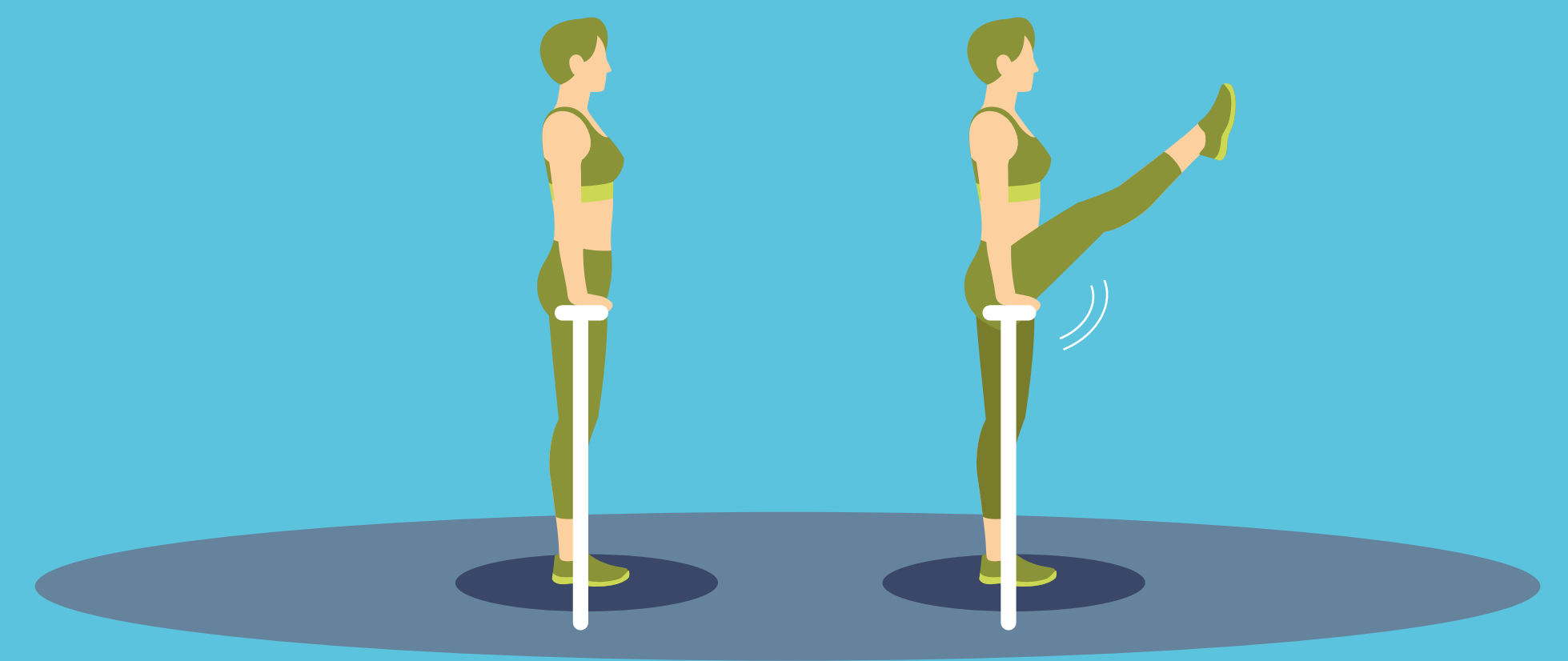
Youtube
Stiegenfit Nr. 31

Fitness

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

Stelle Dich neben das Geländer und halte Dich mit einer Hand an. Nun schleudere das rechte Bein mit Schwung mehrere Male hintereinander möglichst hoch, dann das linke. Der Rücken bleibt gerade, die Knie lass gestreckt. **Schleudere jedes Bein 10 Mal hoch.**

Tipp: Bei dieser Übung nicht übertreiben, sonst riskierst Du eine Muskelzerrung im hinteren Oberschenkel!



ÜBUNG
33

Seitlich dehnen auf der Stiege



Youtube
Stiegenfit Nr. 33

Fitness

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

Lege ein Bein seitwärts auf die dritte oder vierte Stufe. Beuge nun Deinen Oberkörper seitwärts, so dass sich Deine Schulter dem Knie nähert, und ziehe dabei den Arm über den Kopf in Richtung Stiege. **Halte diese Position 20 Sekunden. Dann wechsele das Bein. 3 Mal auf beide Seiten.**

Tipp: Stelle Dir während der Übung vor, dass Du das Becken nach vorne schiebst, damit Du Dich auch wirklich seitwärts über die Hüfte beugst.



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 ...



Mach Dich **wohnfit!**



ÜBUNG
12

Nimm 2! (Stufen auf einmal)

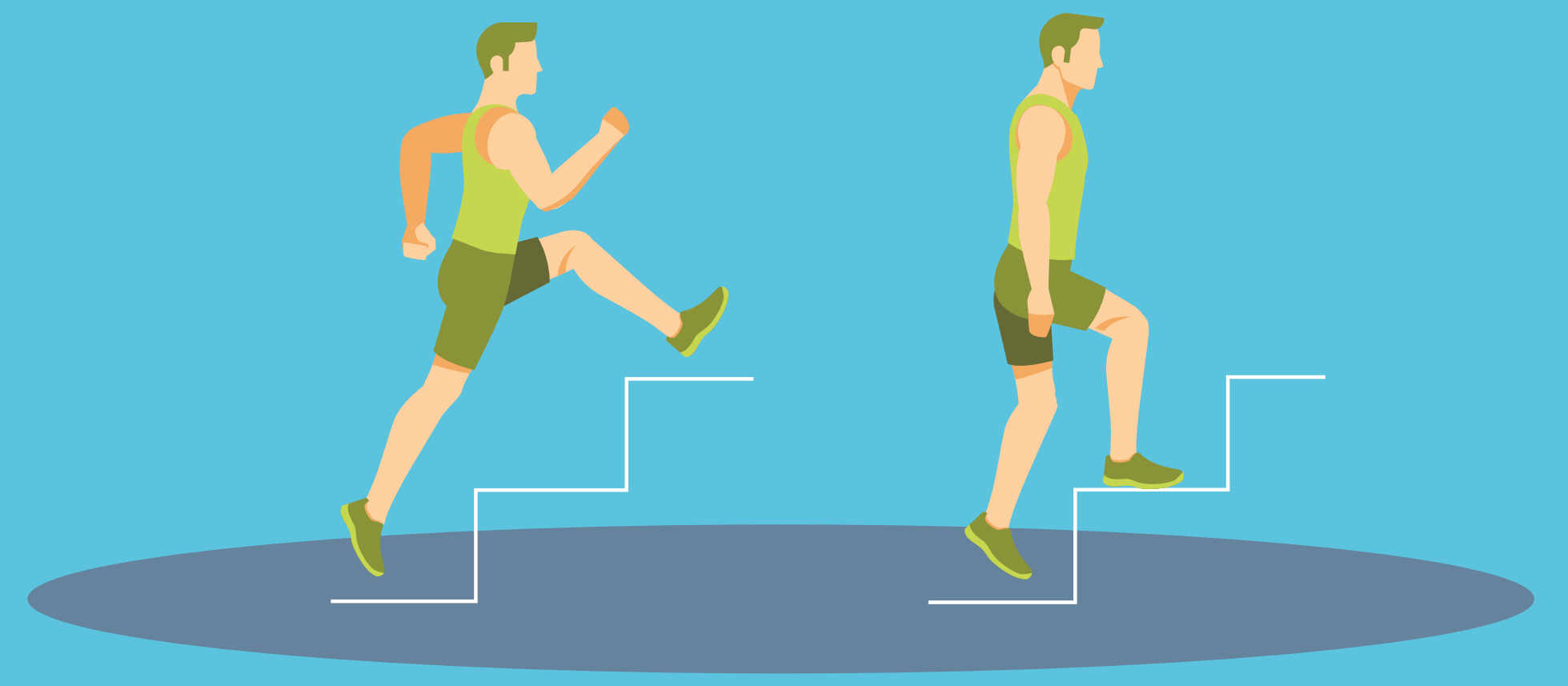


Youtube
Stiegenfit Nr. 12

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

Laufe in den nächsten Stock und nimm dabei zwei Stufen auf einmal. Danach geh' vorsichtig rückwärts wieder hinunter und lauf nochmals nach oben. **Wenn Du insgesamt dreimal noch oben läufst, kannst Du mit Dir sehr zufrieden sein.**

Tipp: Ellbogen abwinkeln und die Arme kräftig mitschwingen lassen. Das erleichtert die großen Schritte.



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
30

Siebenmeilen- stiefel



Youtube
Stiegenfit Nr. 30

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

Mache 10 Riesenschritte. Dafür wirst Du sicher nicht genug Platz haben, daher mache nach jeweils einem oder zwei Schritten eine 90-Grad-Drehung. Körper spannen, Rücken gerade halten, Arme über den Kopf, vorderes Knie beim Schritt beugen. Versuche, die Schritte möglichst langsam zu machen und mit dem Körper möglichst wenig zu wackeln, dann baust Du Deine Körperspannung optimal auf.

Tipp: Wenn Du bei jedem Schritt einmal »Ab morgen geh' ich in den Turnverein« sagst, sprichst Du weise und hast das richtige Tempo 🍌.



ÜBUNG
45

Drei für eine



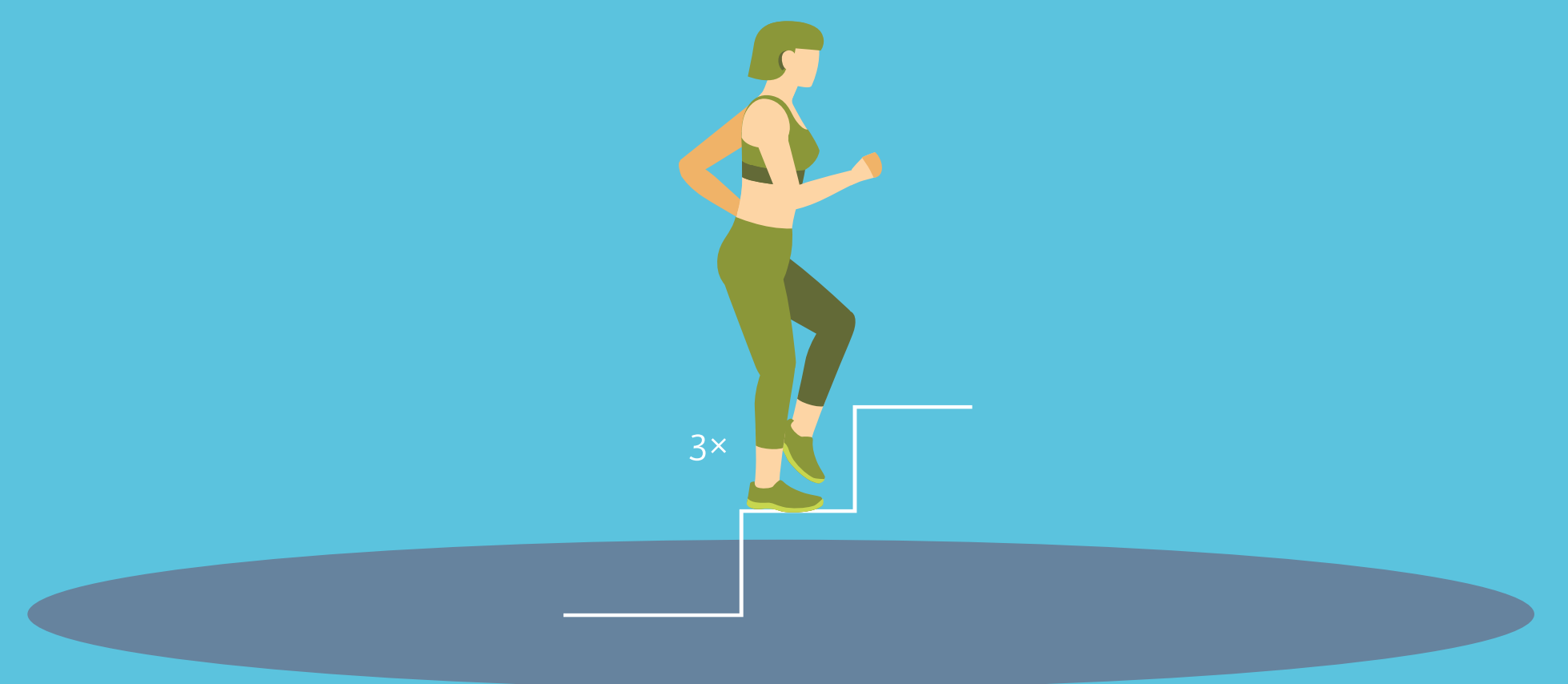
Youtube
Stiegenfit Nr. 45

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

Den Weg in den nächsten Stock machst Du Dir besonders schwer. Laufe mit Trippelschritten und mach' dabei auf jeder Stufe zwei Zwischenschritte, sodass Du erst mit dem dritten Schritt wieder auf die nächste Stufe steigst. Gehe Stufe für Stufe wieder hinunter. **Mach den Weg in den nächsten Stock zumindest 3 Mal.**

So wird's schwieriger: Knie bei jedem Schritt hochziehen.

Tipp: Statt die Schritte mitzuzählen, achte einfach darauf, dass Du einmal mit dem linken Fuß und dann mit dem rechten Fuß auf die nächste Stufe steigst.



ÜBUNG
46

Trocken- kraulen

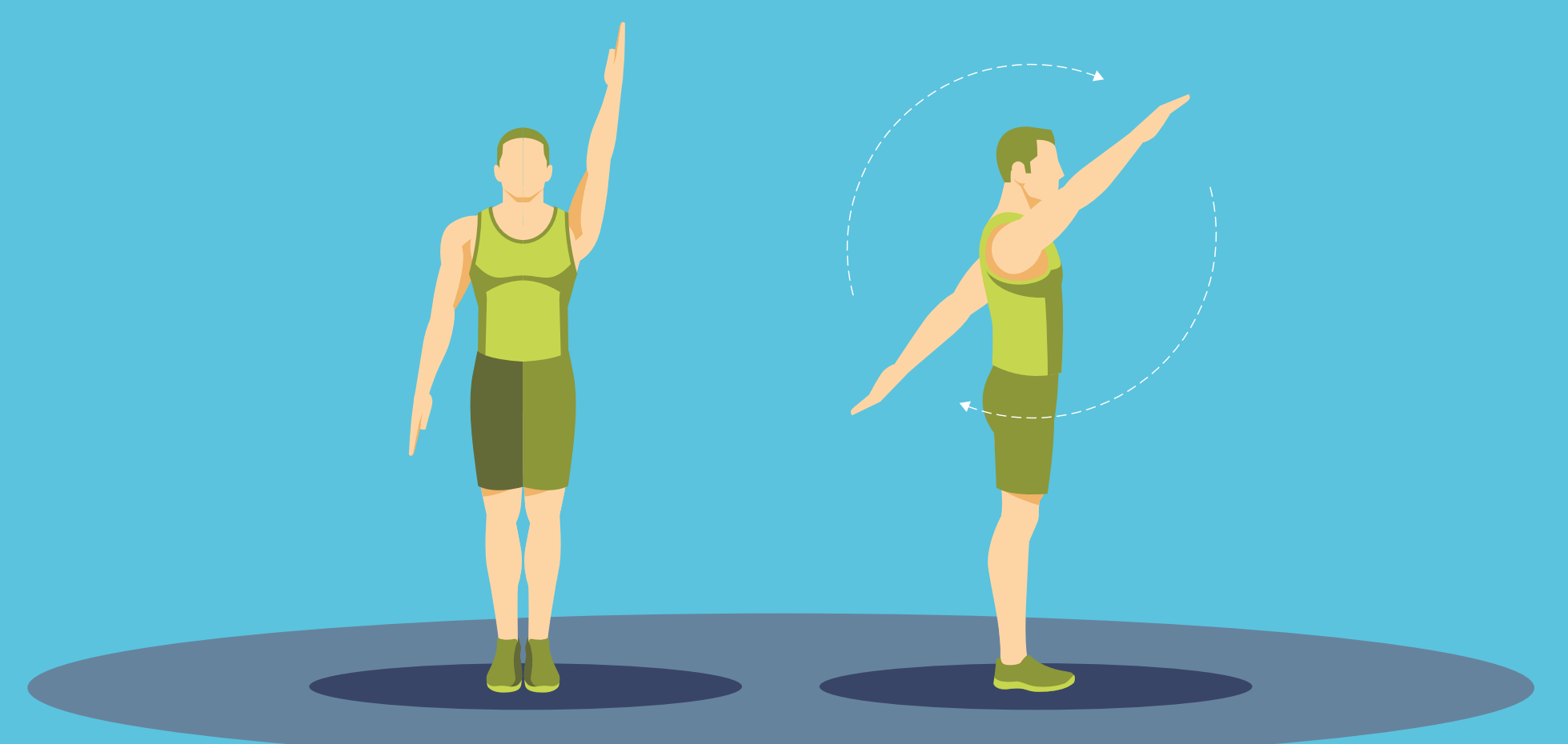


Youtube
Stiegenfit Nr. 46

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
47

Treppensteigen seitwärts



Youtube
Stiegenfit Nr. 47

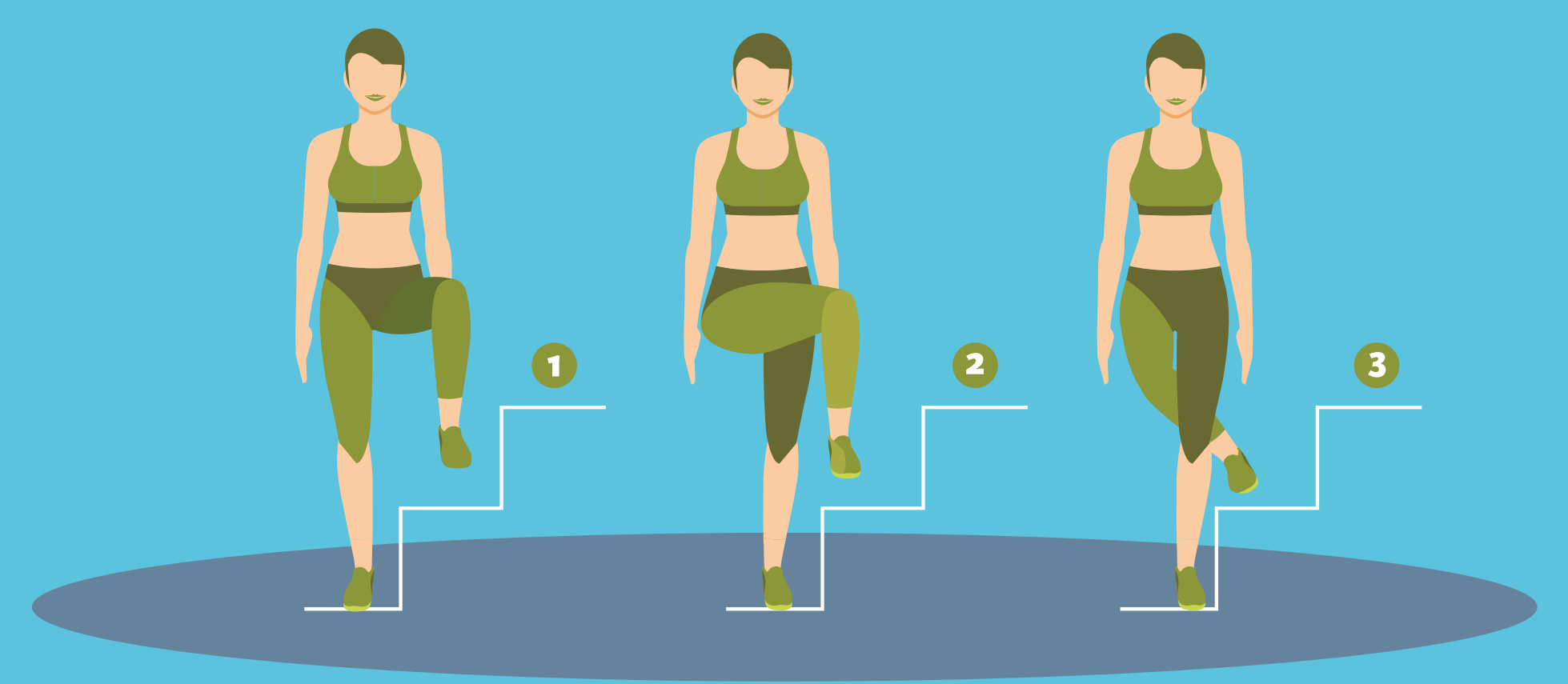
Fitness
Kraft ▼
Beweglichkeit ▼
Kalorienverbrauch ▼▼▼
Haltung ▼
Koordination ▼▼▼

Stelle Dich seitlich vor die Stiege und gehe mit Seitenschritten 3 Mal in den nächsten Stock.

- 1 Stelle den zweiten Fuß auf die gleiche Stufe neben den ersten.
- 2 Steige mit dem zweiten Bein gleich auf die nächste Stufe, führe dieses vorne am ersten Bein vorbei (Kreuzschritt).
- 3 Das zweite Bein hinter dem ersten vorbeiführen.

So wird's schwieriger: Mach die Übung schneller, sodass es eher ein Laufen wird.

Tipp: Bleib mit den Händen in der Nähe des Armlaufs, um Dich jederzeit festhalten zu können.



Mach Dich **wohnfit!**



ÜBUNG
15

Match! Knie trifft Ellbogen



Youtube
Stiegenfit Nr. 15

Fitness

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

Stehe aufrecht, hüftbreit mit geradem Rücken und vor dem Körper angewinkelten Armen. Hebe das linke Knie so hoch, bis es den rechten Ellbogen berührt, dann das Ganze auf die andere Seite. Rasch ausführen, **zumindest 10 Mal auf beide Seiten.**

Tipp: Der Körper bleibt aufrecht, der Ellbogen sollte dem Knie nicht oder möglichst wenig entgegenkommen.



ÜBUNG
16

Strecksprünge mit Beinwechsel



Youtube
Stiegenfit Nr. 16

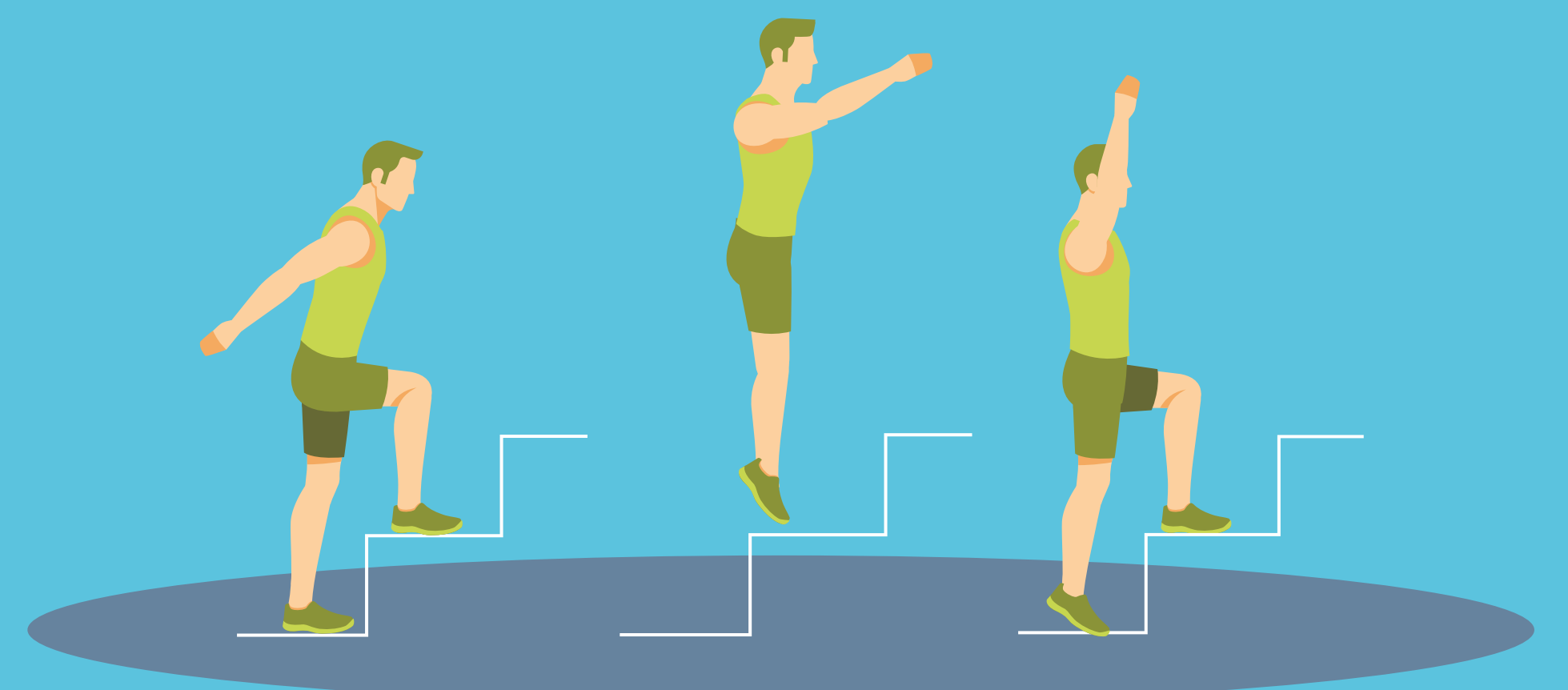
Fitness

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

Steh vor dem Treppenabsatz und stelle ein Bein auf die erste Stufe. Nun mach einen Strecksprung, bei dem Du die Arme kräftig senkrecht nach oben ziehst und dabei wechselt das obere Bein nach unten und das untere nach oben.

Wichtig! Strecke Dein Bein beim Raufspringen völlig Durch! **Springe mindestens 20 Mal.**

So wird's schwieriger: Mach die gleiche Übung, nur nimm dabei zwei statt einer Stufe.



ÜBUNG
20

Zeichne eine Blume



Youtube
Stiegenfit Nr. 20

Fitness

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

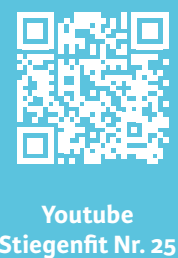
Stelle Dich mit dem Rücken zur Wand und hebe ein Bein gestreckt (ein wenig gebeugt wird es leichter) so hoch wie möglich und zeichne mit dem Fuß eine Blume in die Luft – mit Blüte, Stengel und Blättern! Danach mit dem anderen Bein noch ein Blümelein.

So wird's schwieriger: Wenn Du wirklich gut gedehnt und beweglich bist, versuche Dich an einer Sonnenblume mit sehr langem Stiel.



ÜBUNG
25

Schlag die Gelse



Youtube
Stiegenfit Nr. 25

Fitness

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

Stehe aufrecht, lass die Arme hängen. Gehe leicht in die Knie (den Oberkörper nicht zu weit vorbeugen) und greife so schnell wie möglich zu Deiner Kniekehle, so als würdest Du dort eine Gelse wegwischen. Zurück in die Ausgangsstellung, dann schnappst Du Dir die Gelse in der anderen Kniekehle. **Erschlage mindestens 10 Gelsen an jedem Bein.**

So wird's schwieriger: Greife beim Gelsen Erschlagen hinter dem rechten Bein vorbei, um zur linken Kniekehle zu gelangen.

Tipp: Manche Gelsen sitzen auch etwas tiefer am Unterschenkel, fast an der Ferse. Die lass auch nicht entkommen.



ÜBUNG
49

Gegenläufige Armühle



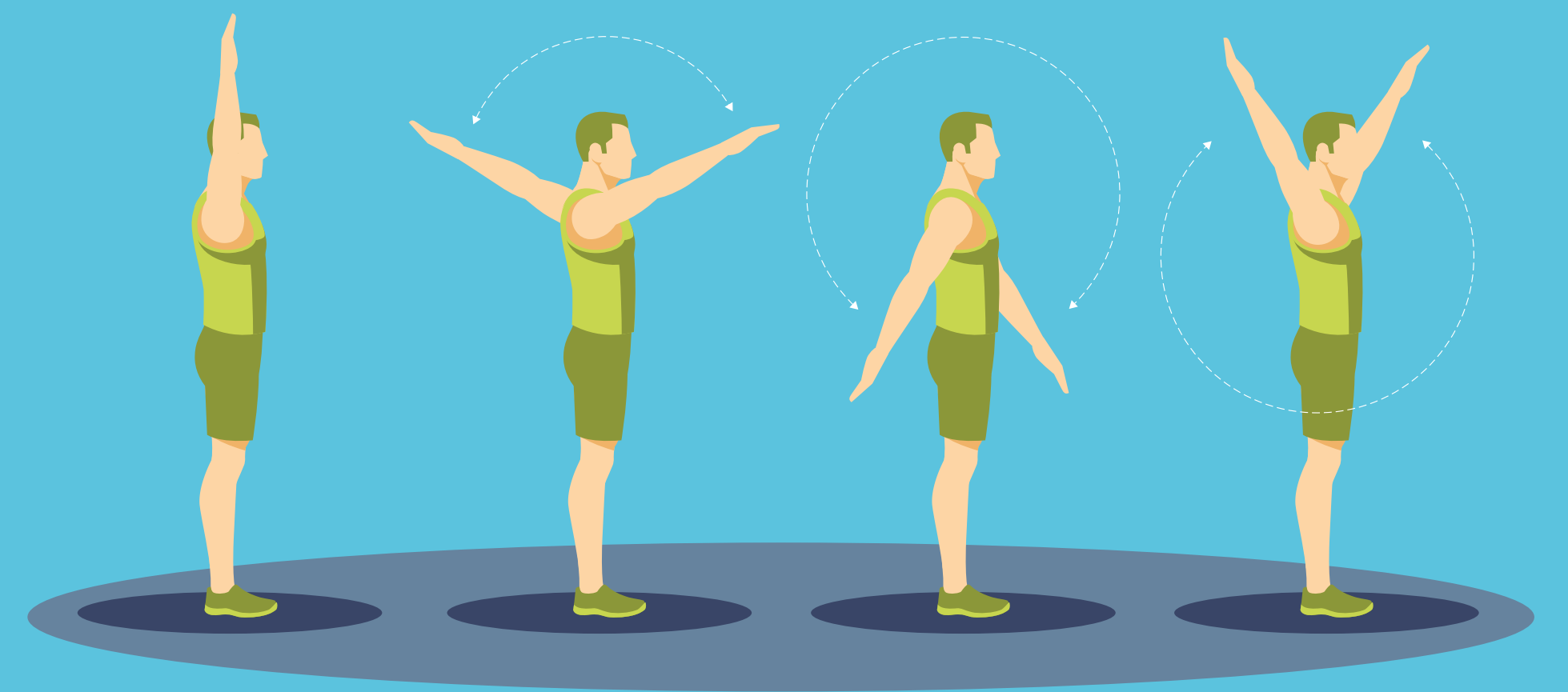
Youtube
Stiegenfit Nr. 49

Fitness

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

Stelle Dich mit leicht geöffneten Beinen stabil hin und hebe beide Arme gestreckt über den Kopf. Mach nun mit einem Arm einen Kreis vorwärts, gleichzeitig mit dem anderen einen Kreis rückwärts. **Versuche diese Übung in verschiedenen Geschwindigkeiten, insgesamt 50 Kreise.**

Tipp: Versuche, die Armkreise gleich schnell zu machen, sodass nicht ein Arm am Ende des Kreises auf den anderen »warten« muss.



ÜBUNG
50

Rauf und runter



Youtube
Stiegenfit Nr. 50

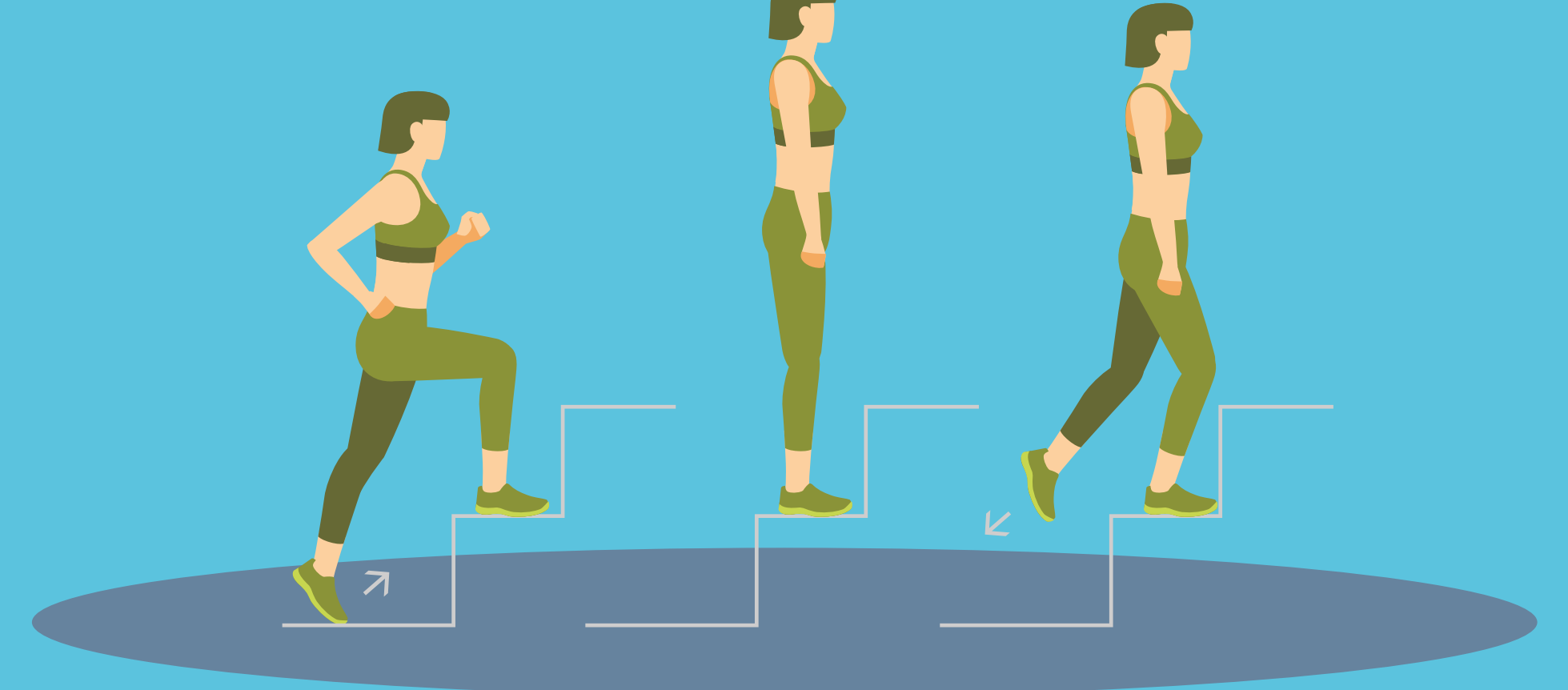
Fitness

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

Steige mit dem rechten Bein auf die erste Stufe und stelle dann das linke Bein dazu. Dann steige zuerst mit dem linken Bein wieder hinunter und stelle das rechte dazu. **Wiederhole diese Übung 10 Mal**, danach mach die gleiche Übung mit dem linken Bein zuerst.

So wird's schwieriger: Versuche die Übung im absoluten Höchsttempo.

Tipp: Mach die Übung mit Schritten auf die zweite Stufe, dann wird sie vom Koordinations- und Konditionstraining zum Krafttraining.



Mach Dich **wohnfit!**



ÜBUNG
3

Liegestütz mit Applaus



Youtube
Stiegenfit Nr. 3

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

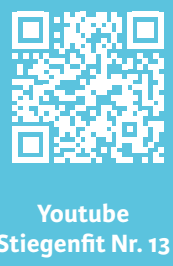
Steh mit gestreckten Armen so, dass die nach vorne zeigenden Handflächen 50 bis 70 cm von der Wand entfernt sind. Lass Dich nach vorne fallen, fang Dich mit den Armen ab und drücke Dich schnell zurück in die Ausgangsposition. Dabei ein- oder zweimal in die Hände klatschen. Der Körper bleibt gespannt, der Rücken gerade. **Mind. 10 Wiederholungen.**

So wird's schwieriger: Stell Dich weiter weg, dann benötigst Du mehr Kraft. **Variante:** Arme nur wenig beugen, der Abdruck kommt primär aus den Fingern und dem Handgelenk.



ÜBUNG
13

Schnelle Wechselsprünge

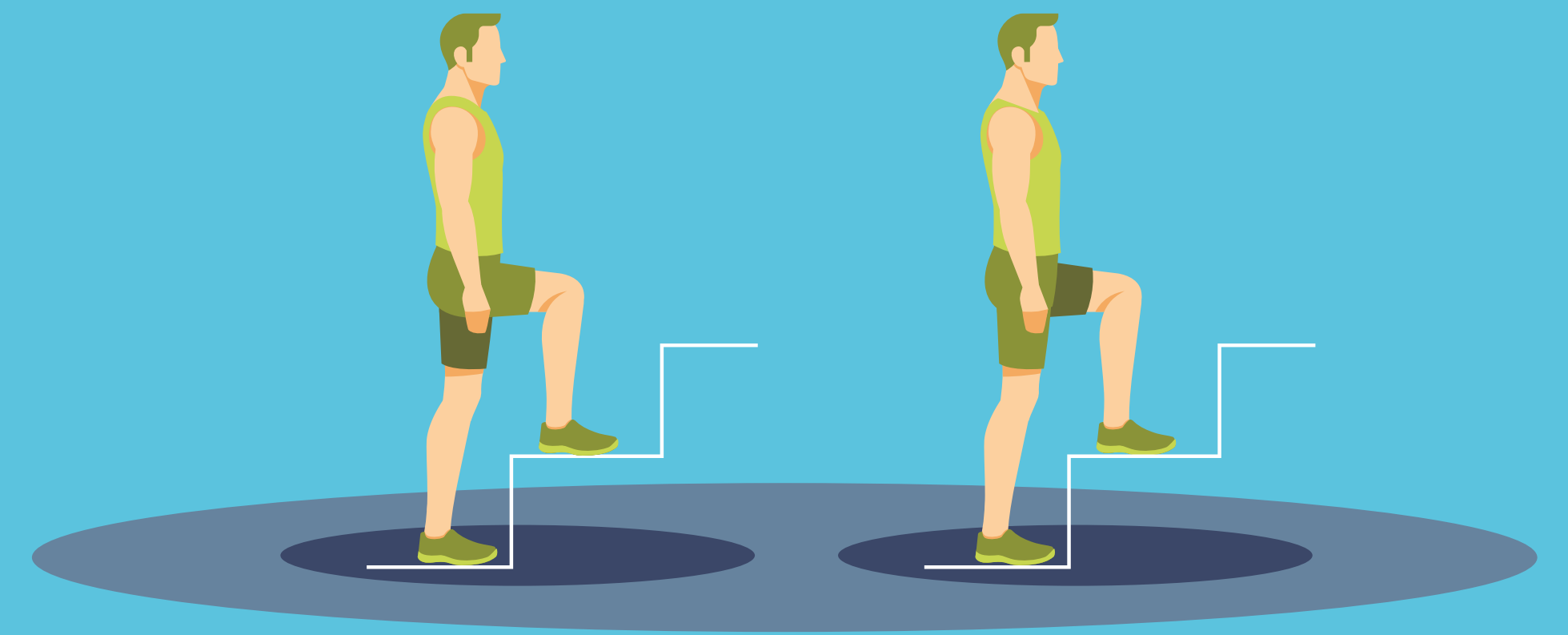


Youtube
Stiegenfit Nr. 13

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

Ein Bein steht auf dem Treppenabsatz, eines auf der ersten Stufe. Mache jetzt rasche Wechselsprünge, bei denen gleichzeitig das eine Bein nach unten und das andere nach oben wechselt. **Springe 15 Mal links und 15 Mal rechts.**

So wird's schwieriger: Mach die gleiche Übung mit zwei Stufen. **Tipp:** Halte die Arme ein wenig seitlich, das erleichtert es, das Gleichgewicht zu halten.



ÜBUNG
19

Dehnen im Ausfallschritt



Youtube
Stiegenfit Nr. 19

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

Steige mit dem rechten Bein so weit wie möglich nach vorn. Das rechte Knie ist jetzt genau über Deinem Knöchel. Versuche jetzt, die Ferse des hinteren Beins möglichst nahe zum Boden zu bringen. Das Knie des hinteren Beins kannst Du dabei strecken. **Halte diese Dehnung mindestens 20 Sekunden.** Wiederhole diese Übung mit dem anderen Bein.

Tipp: Ferse nicht nach innen drehen. In der Kniekehle und im Unterschenkel solltest Du es richtig ziehen spüren.



ÜBUNG
23

Handwaage



Youtube
Stiegenfit Nr. 23

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

Stelle Dich in eine leichte Grätsche (Beine etwas mehr als hüftbreit) und halte Deine Arme seitlich ausgestreckt auf Schulterhöhe. Drehe die Handflächen, so dass sie wirklich waagrecht sind und nach oben zeigen. Zieh dabei den Bauch ein! Halte diese Position 10 bis 20 Sekunden lang, **wiederhole die Übung 3 Mal.**

Tipp: Nicht die Luft anhalten, sondern ruhig weiteratmen, während Du unbeweglich stehst.



ÜBUNG
29

Armpendel



Youtube
Stiegenfit Nr. 29

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

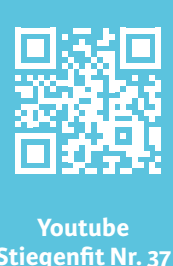
Steh hüftbreit und gehe in eine leichte Hocke. Oberkörper mit geradem Rücken leicht vorbeugen, Arme schwingen gegengleich vor und zurück. Ziehe sie dabei so weit wie möglich nach vorne bzw. nach hinten. Der Oberarm soll oben Dein Ohr, unten Deine Hüfte berühren. Schau dabei mehr nach vorne als nach unten.

So wird's schwieriger: Oberkörper stärker vorbeugen, Becken aber nicht nach hinten absacken lassen, Rücken muss gerade bleiben. **Tipp:** Arme pendeln langsam und mit Zug, nicht mit nicht mit Schwung.



ÜBUNG
37

Schnur-springen mit Luftschnur



Youtube
Stiegenfit Nr. 37

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

Sicher weißt Du noch, wie Schnurspringen geht – genau das mach nun, nur ohne Schnur. Steh auf den Fußballen, mach kleine, rasche Hüpfen aus dem Sprunggelenk und bewege Deine Hände so mit, als drehtest Du eine Springschnur.

So wird's schwieriger: Schwinde die Springschnur mit gekreuzten Armen, dann musst Du natürlich auch höher springen. Über die Luftschnur wirst Du schon nicht stolpern. **Tipp:** Spanne Deinen ganzen Körper an, dann kannst Du besser aus den Sprunggelenken federn. Versuche, die Knie möglichst gestreckt zu lassen.



Mach Dich **wohnfit!**



ÜBUNG
4

Einkaufen macht stark



Youtube
Stiegenfit Nr. 4

Fitness

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

... wenn Du Dein Einkaufssackerl mit gestreckten Armen vor Dir hältst. Dabei unbedingt den Rücken gerade halten, kein Hohlkreuz! Je nach Gewicht des Sackerls mit beiden oder mit einem Arm. **Mindestens 30 Sekunden lang.**

So wird's schwieriger: Erraten, kaufe mehr – oder schwerere Dinge – ein! **Tipp:** Wenn Du kein Sackerl oder andere schwere Gegenstände bei Dir hast, lege eine Handfläche auf den Handrücken der anderen Hand und drücke mit der oberen Hand nach unten sowie mit der unteren mit aller Kraft nach oben.



ÜBUNG
5

Einarmiger Liegestütz



Youtube
Stiegenfit Nr. 5

Fitness

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

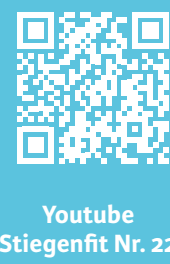
Mit einem gestreckten Arm am Geländer abstützen (bei schrägem Geländer steh auf der ersten oder letzten Stufe). Stell Dich so weit weg, dass Deine Schultern leicht hinter dem Geländer sind. Nun beuge und streck' den Arm, Körper bleibt gespannt und gestreckt, Ellbogen möglichst nahe am Körper. **Mind. 5 Mal pro Arm.**

So wird's schwieriger: Je weiter weg vom Geländer, desto anspruchsvoller. Wichtig: Körper bleibt gerade und gespannt, weder Hohlkreuz noch Katzenbuckel. **Tipp:** Arm nicht ganz beugen, 90-Grad-Winkel zwischen Ober- und Unterarm ist schon sehr gut.



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

Luftsessel



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.



Mach Dich **wohnfit!**



ÜBUNG
2

Schräger Liegestütz



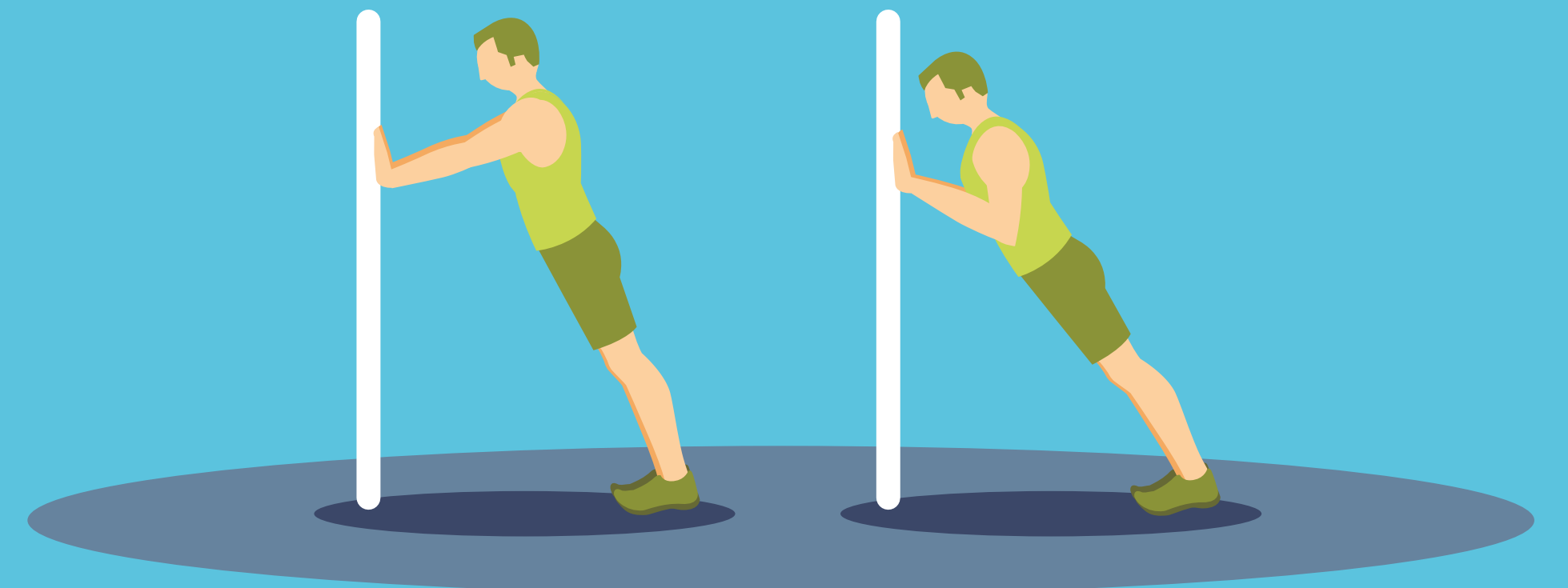
Youtube
Stiegenfit Nr. 2

Fitness

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

Stütze Dich mit gestreckten Armen an der Wand oder am Geländer ab und stell' Dich dabei etwa zwei kleine Schritte vom Geländer oder der Wand weg. Nun beuge und strecke Deine Arme. Dein Körper bleibt gespannt und gestreckt, die Ellbogen bleiben möglichst nahe am Körper. **Wiederhole diese Übung mindestens 10 Mal.**

So wird's schwieriger: Je weiter Du Dich wegstellst, desto anspruchsvoller. Wichtig: Körper muss gerade und gespannt bleiben, weder Hohlkreuz noch Katzenbuckel.



ÜBUNG
6

Liegestütz rücklings



Youtube
Stiegenfit Nr. 6

Fitness

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

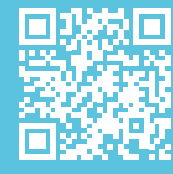
Mit dem Rücken an die Wands stellen, Handflächen so hoch wie möglich neben Dir an die Wand, Fingerspitzen nach unten. Geh mit Trippelschritten so weit wie möglich vor, Handflächen bleiben, wo sie sind. Beuge und strecke die Arme, Körper bleibt gestreckt, Becken nicht nach hinten kippen lassen. Gibt es ein waagrechtes Geländer, mach die Übung dort. **Mindestens 10 Mal.**

Tipp: Zehen anheben und auf den Fersen stehen schult Dein Gleichgewicht. **Schwieriger wird's:** Je weiter von der Wand weg, desto anstrengender. Achte auf einen gespannten, gestreckten Körper!



ÜBUNG
24

Körperschraube



Youtube
Stiegenfit Nr. 24

Fitness

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

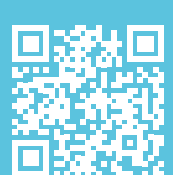
Stelle Dich in eine leichte Grätsche, Arme seitlich ausgestreckt. Drehe Deinen Oberkörper so weit es geht nach rechts und Deinen Kopf noch weiter, sodass Du über Deine rechte Schulter nach hinten schaust. Dann in die andere Richtung und **alles zumindest 10 Mal auf jede Seite.**

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
27

Halsdehnung



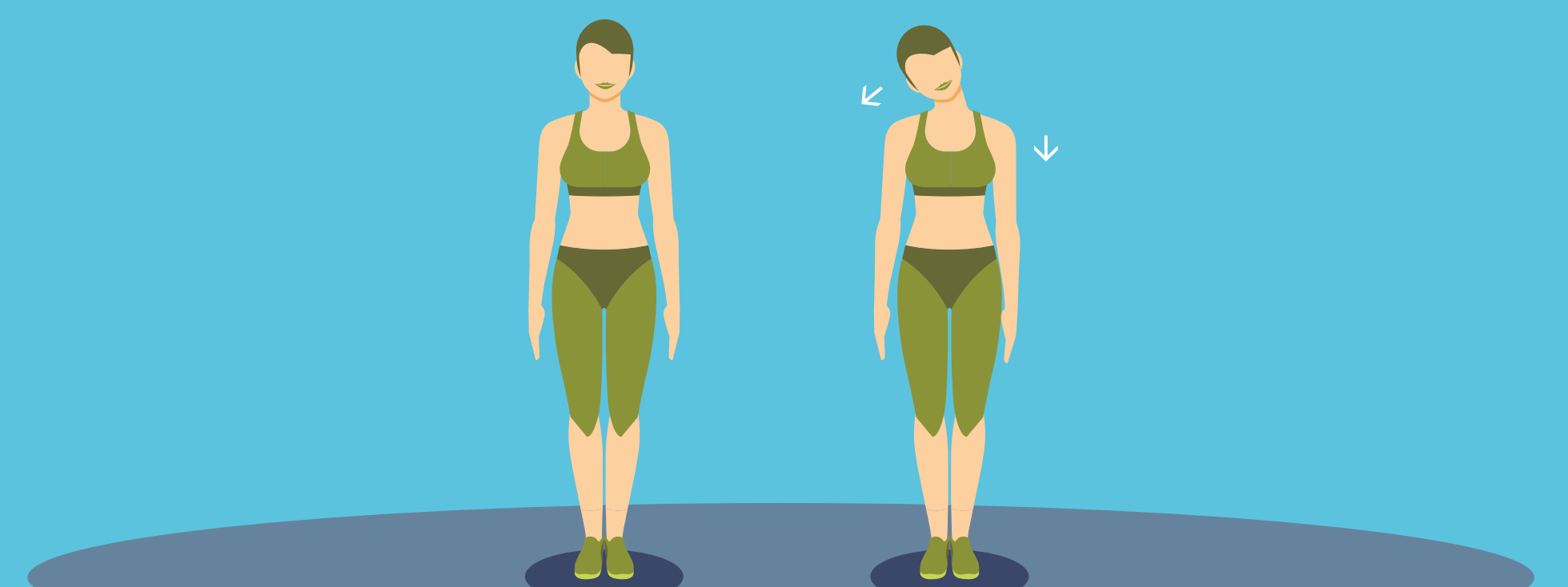
Youtube
Stiegenfit Nr. 27

Fitness

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

Stehe aufrecht, lass beide Arme hängen. Neige Deinen Kopf ganz nach rechts, Dein Ohr kommt der Schulter möglichst nahe. Jetzt ziehe Deinen linken Arm fest nach unten, wie wenn Du etwas nach unten drücken möchtest. **Halte diese Position jeweils 10 Sekunden. Dreimal zu beiden Seiten hin wiederholen.**

Tipp: Diese Übung kannst Du auch in Deinen Arbeitsalltag einbauen oder auch beim Warten auf den Bus gut machen.



ÜBUNG
38

Storch auf Futtersuche



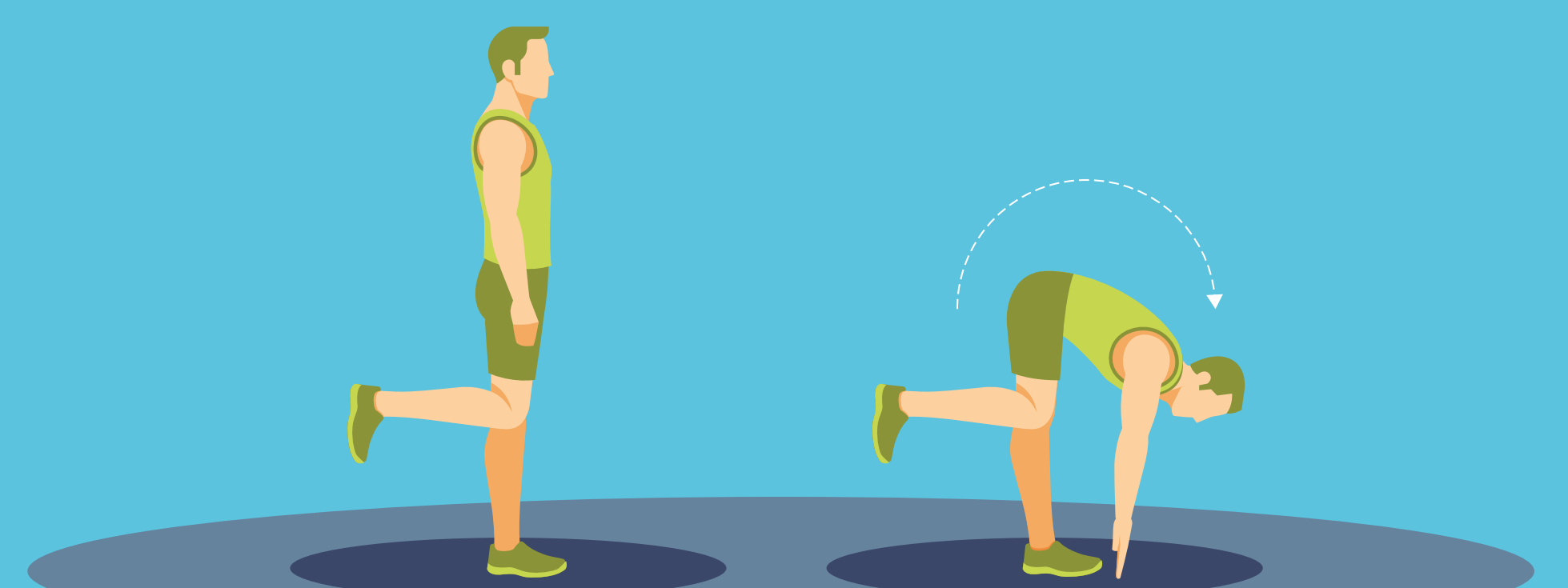
Youtube
Stiegenfit Nr. 38

Fitness

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

Stehe auf einem Bein, lass es gestreckt und greife Richtung Boden – vielleicht kannst Du diesen berühren (schließlich hüpfen die Frösche dem Storch auch nicht entgegen). Dann richte Dich wieder auf. **Wiederhole diese Bewegung 5 Mal**, dann wechsele das Bein. Du kannst die Übung in unterschiedlichen Geschwindigkeiten von flott bis betont langsam ausführen.

So wird's leichter: Halte Dich am Geländer fest, beuge das Standbein leicht ab.
So wird's schwieriger: Schließe die Augen.



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.

