

# 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 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 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

