

# 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



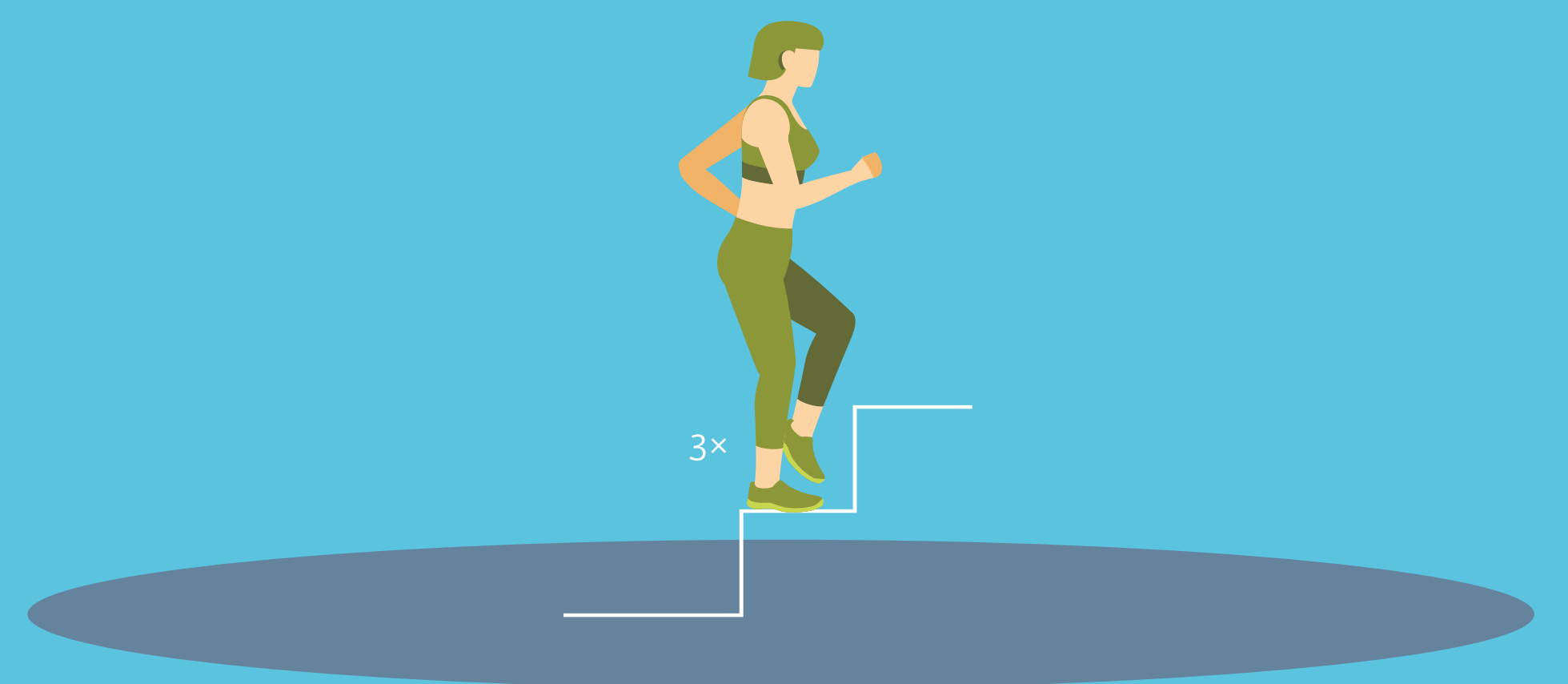
Youtube  
Stiegenfit Nr. 45

**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. Mach 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.

