

# 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



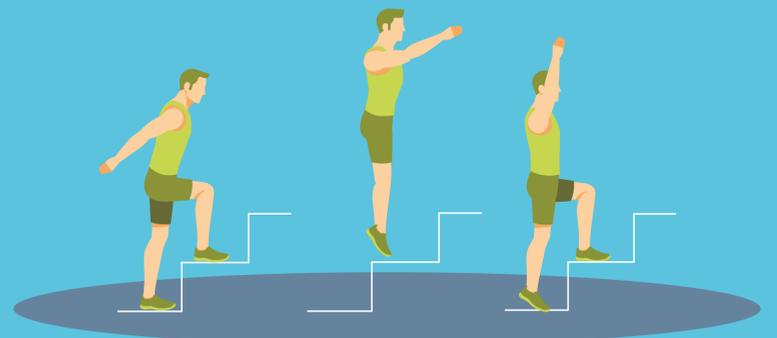
Youtube  
Stiegenfit Nr. 16

**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. Mache 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.

