

# 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.

