

# 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.

