

# Mach Dich **wohnfit!**



ÜBUNG  
**01**

## Namaste, Fitness!



Youtube  
Stiegenfit Nr. 1

**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  
**10**

## Mit den Flügeln schlagen



Youtube  
Stiegenfit Nr. 10

**Fitness**  
Kraft ▼▼▼  
Beweglichkeit ▼▼  
Kalorienverbrauch ▼▼▼  
Haltung ▼▼▼  
Koordination ▼

Fitness verleiht Flüüüüggel! Hebe Deine Arme zur Seite, Oberarme waagrecht. Unterarme senkrecht, Handflächen zeigen nach vorn. So entsteht aus Deinen Armen ein »U«. Nun klappe die Unterarme um 90 Grad nach vor, so dass die Handflächen nach unten gedreht sind; dann zurück in die Ausgangsposition. Die Übung möglichst schnell ausführen. **20 bis 50 Wiederholungen.**

**Tipp:** Ellenbogen seitlich möglichst weit nach hinten drücken, sodass es in den Schultern zieht. Bauch straff spannen.



ÜBUNG  
**26**

## Bohnenstange



Youtube  
Stiegenfit Nr. 3

**Fitness**  
Kraft ▼  
Beweglichkeit ▼▼▼  
Kalorienverbrauch ▼▼  
Haltung ▼▼  
Koordination ▼

Stell Dich aufrecht hin und strecke einen Arm nach oben. Nun greife mit der anderen Hand auf Deinen hochgestreckten Arm und versuche, Deinen Arm weiter nach oben zu ziehen - so als würdest Du ihn verlängern wollen. Halte die Dehnung jeweils 10 Sekunden. **Wiederhole diese Übung mit jeder Hand 3 Mal.**

**Tipp:** Wenn Du Dich dabei leicht zur Seite beugst, wird die Dehnung intensiver.



ÜBUNG  
**36**

## Kniebeugen in Zeitlupe



Youtube  
Stiegenfit Nr. 36

**Fitness**  
Kraft ▼▼▼  
Beweglichkeit ▼  
Kalorienverbrauch ▼▼  
Haltung ▼▼  
Koordination ▼

Stelle Dich mit hüftbreit geöffneten Beinen in Ausgangsposition und mache nun mit geradem Rücken eine sehr langsame Kniebeuge. Die Bewegung soll langsam, aber ohne Pausen erfolgen. **Jede Kniebeuge sollte mindestens 10 Sekunden dauern, mindestens 5 Wiederholungen.**

**So wird's schwieriger:** Lass die Hände seitlich herunterhängen & halte während der Kniebeuge in einer Hand einen schweren Gegenstand (ein bis fünf Kilo)

**Tipp:** Achte darauf, dass Deine Fersen auf dem Boden bleiben und die Knie über den Füßen (max. Zehen) bleiben.



ÜBUNG  
**113**

## Schwebesitz



Youtube  
Stiegenfit Nr. 113

**Fitness**  
Kraft ▼▼  
Beweglichkeit ▼▼  
Kalorienverbrauch ▼▼  
Haltung ▼▼▼  
Koordination ▼

Sitze mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden, Hände leicht hinter den Hüften aufgestützt, und hebe die Beine 10 Sekunden lang. Übung mit unterschiedlichen Höhen variieren. Schwieriger wird sie, wenn du dabei die Arme vom Boden hebst.

**Tipp:** Beine etwas höher anheben, gesteckt trainierst Du die Oberschenkel, leicht gebeugt mehr die Bauchmuskeln



ÜBUNG  
**122**

## Einbeinsprünge



Youtube  
Stiegenfit Nr. 122

**Fitness**  
Kraft ▼  
Beweglichkeit ▼  
Kalorienverbrauch ▼▼  
Haltung ▼▼  
Koordination ▼▼

Steh auf einem Bein, auf Körperspannung achten, und beginne zu hüpfen. Variiere kleine, schnelle Hüpfen aus dem Sprunggelenk mit größeren, bei denen Du aus dem Knie federst und vielleicht auch die Arme mitnimmst. Natürlich mit beiden Beinen. Zuerst am Platz, dann ein wenig links - rechts, vor - zurück.

**Tipp:** Versuche die Übung mit geschlossenen Augen (vorsichtig, bitte)



# Mach Dich **wohnfit!**



ÜBUNG  
**07**

## Zwengerl- mütze



Youtube  
Stiegenfit Nr. 1

### 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  
**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 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 irgendwo ab.



ÜBUNG  
**102**

## Sit ups



Youtube  
Stiegenfit Nr. 102

### Fitness

Kraft ▼▼▼  
Beweglichkeit ▼  
Kalorienverbrauch ▼▼  
Haltung ▼▼  
Koordination ▼

Leg Dich mit halb angewinkelten Beinen auf den Boden und versuche den Oberkörper zu heben und dann zu senken. Nicht zu schnell, nicht ruckartig.

**Tipp:** Kinn zur Brust ziehen macht es leichter, eventuell Oberkörper nicht ganz auf den Boden absenken. Sehr anstrengend, aber super für die Bauchmuskeln.



ÜBUNG  
**112**

## Luftrad



Youtube  
Stiegenfit Nr. 112

### Fitness

Kraft ▼▼  
Beweglichkeit ▼  
Kalorienverbrauch ▼▼▼  
Haltung ▼▼  
Koordination ▼

Sitz mit leicht angewinkelten Beinen mit den Armen etwas hinter Deinen Hüften abgestützt, hebe die Beine und beginne »Fahrrad zu fahren«. Tempo variieren, Beine dabei unterschiedlich stark anziehen.

**So wird's schwieriger:** Versuche einmal, die Arme zu heben, das ist schwieriger und stärkt Deine Bauchmuskeln.



ÜBUNG  
**123**

## Zick-Zack- Sprünge



Youtube  
Stiegenfit Nr. 123

### Fitness

Kraft ▼▼  
Beweglichkeit ▼  
Kalorienverbrauch ▼▼▼  
Haltung ▼  
Koordination ▼▼

Steh mit geschlossenen Beinen, Körper gestreckt und gespannt. **Jetzt springe 5 x vor und zurück, 5 x links und rechts. Danach fünf Runden vor – zurück – links – rechts – zurück.**

**So wird's schwieriger:** Anstrengender wird die Übung, wenn Du größere Sprünge machst.



# Mach Dich **wohnfit!**



ÜBUNG  
**09**

## Brett vorm Kopf



Youtube  
StiegenFIT Nr. 09

### Fitness

Kraft ▼▼  
Beweglichkeit ▼▼  
Kalorienverbrauch ▼  
Haltung ▼▼▼  
Koordination ▼

Strecke die Arme waagrecht zur Seite, heb' die Unterarme senkrecht nach oben und dann drehe beide Arme so nach vorne, dass die Unterarme und die zu Dir gedrehten Handflächen ein »Brett« vor Deinem Kopf bilden. Kurz halten, dann zurück in die Ausgangsposition. Wichtig: Die Ellenbogen fest aneinanderpressen, die Oberarme waagrecht halten und nicht nach unten fallen lassen. **Mindestens 10 Mal wiederholen.**

**Tipp:** Spanne Deinen Bauch fest an, dann wirkt diese Übung noch besser.



ÜBUNG  
**17**

## Hampelmann



Youtube  
StiegenFIT Nr. 17

### Fitness

Kraft ▼▼  
Beweglichkeit ▼  
Kalorienverbrauch ▼▼▼  
Haltung ▼  
Koordination ▼▼

Deine Beine stehen in einer leichten Grätsche, Deine Arme hältst Du auf Schulterhöhe seitwärts gestreckt. Nun springe mit den Beinen in den geschlossenen Stand und lass Deine Arme fallen. Und wieder auf und zu. **Mach 25 Sprünge.**

**So wird's schwieriger:** Hebe die Arme nicht nur bis in die Waagrechte, sondern klatsche über Deinem Kopf in die Hände, wenn Du in die Grätsche springst.

**Tipp:** Versuch die Übung einmal andersherum: Arme fallen herunter, wenn Du in die Grätsche springst, und sie gehen nach oben, wenn Du in den geschlossenen Stand springst.



ÜBUNG  
**34**

## Mach den Storch



Youtube  
StiegenFIT Nr. 34

### Fitness

Kraft ▼  
Beweglichkeit ▼  
Kalorienverbrauch ▼  
Haltung ▼▼▼  
Koordination ▼▼

Stehe auf einem Bein. Das Knie des zweiten Beins bleibt neben dem Knie des Standbeins, der Unterschenkel zeigt waagrecht nach hinten. Spanne dabei alle Muskeln an, stehe betont aufrecht, ziehe die Schultern nach hinten und versuche, den Körper möglichst nicht zu bewegen. 30 Sekunden halten, dann das andere Bein. **2 Wiederholungen**

**So wird's schwieriger:** Auf Zehenspitzen und/oder mit den Armen große Bewegungen ausführen, der Körper bleibt aber unbeweglich. Und besonders schwierig wird es, wenn Du dabei die Augen schließt.



ÜBUNG  
**48**

## Kopf & Bauch



Youtube  
StiegenFIT Nr. 48

### Fitness

Kraft ▼  
Beweglichkeit ▼▼  
Kalorienverbrauch ▼  
Haltung ▼  
Koordination ▼▼▼

Hebe eine Hand gestreckt nach oben und klopfe dann mit ihr vorsichtig auf Deinen Kopf. Mit der anderen Hand male gleichzeitig Kreise vor Deinem Bauch. **20 Kreise, danach Handwechsel.**

**So wird's schwieriger:** Klopfe abwechselnd während eines Armkreises vor dem Bauch einmal auf den Kopf, dann wieder zweimal, dann wieder einmal ...



ÜBUNG  
**105**

## Hinsetzen - aufstehen



Youtube  
StiegenFIT Nr. 105

### Fitness

Kraft ▼▼  
Beweglichkeit ▼  
Kalorienverbrauch ▼▼▼  
Haltung ▼  
Koordination ▼

Eine einfachere Übung gibt es nicht: Hinsetzen, ganz rasch aufstehen, einen kleinen Kreis laufen und wieder hinsetzen. Aber das ganze bitte ein bisschen zackig und **fünf Runden im Uhrzeigersinn, fünf gegen den Uhrzeigersinn** – dann ist nichts mehr mit »einfach«.

**Tipp:** Mach nach dem Aufstehen einen ordentlichen Luftsprung.



ÜBUNG  
**208**

## Liegestütz mit Hund

### Fitness

Kraft ▼▼  
Beweglichkeit ▼▼  
Kalorienverbrauch ▼  
Haltung ▼▼▼  
Koordination ▼

Yogis kennen die Ausgangsposition dieser Übung als „Herabschauenden Hund“: Körper gespannt. Dann die Schultern strecken, Kopf zwischen die Arme, das Becken geht ganz nach oben und Dein Körper bildet ein A. Dann Kopf und Körper so weit wie möglich nach vorne schieben in den Liegestütz, die Schultern sind über den Händen, eventuell sogar noch etwas weiter vorne.

**Tipp:** Profis heben bei dieser Übung ein Bein vom Boden ab.



# Mach Dich **wohnfit!**



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  
**24**

## Körperschraube



Youtube  
Stiegenfit Nr. 24

### Fitness

Kraft ▼  
Beweglichkeit ▼▼▼  
Kalorienverbrauch ▼  
Haltung ▼▼  
Koordination ▼

Stelle Dich in eine leichte Grätsche, Arme seitlich ausgestreckt. Drehe Deinen Oberkörper so weit es geht nach rechts und Deinen Kopf noch weiter, sodass Du über Deine rechte Schulter nach hinten schaust. Dann in die andere Richtung und alles **zumindest 10 Mal auf jede Seite.**

**Tipp:** Mach diese Übung langsam, dann wirkt sie besser. Sag bei jeder Drehung drei mal »Ab morgen geh' ich in den Turnverein« – dann passt das Tempo.



ÜBUNG  
**39**

## Steh wie eine 4



Youtube  
Stiegenfit Nr. 39

### Fitness

Kraft ▼  
Beweglichkeit ▼▼▼  
Kalorienverbrauch ▼▼▼  
Haltung ▼▼▼  
Koordination ▼▼

Stelle Dich aufrecht hin. Lege den rechten Knöchel auf die Außenseite Deines linken Knies und gehe in eine leichte Kniebeuge. Halte diese Position 10 Sekunden und versuche dabei, möglichst nicht zu wackeln, der Rücken bleibt gerade. Wechsle nun das Bein. **3 Wiederholungen mit jedem Bein.**

**Tipp:** Eine einfachere Variante dieser Übung ist es, auf einem Bein in die Kniebeuge zu gehen. Lass das Überkreuzen weg.



ÜBUNG  
**46**

## Trockenkraulen



Youtube  
Stiegenfit Nr. 46

### Fitness

Kraft ▼  
Beweglichkeit ▼  
Kalorienverbrauch ▼  
Haltung ▼  
Koordination ▼▼▼

Stehe stabil mit hüftbreiten Beinen. Mache 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  
**104**

## Schwingende Antenne



Youtube  
Stiegenfit Nr. 104

### Fitness

Kraft ▼  
Beweglichkeit ▼▼  
Kalorienverbrauch ▼  
Haltung ▼▼▼  
Koordination ▼

Steh im Grätschstand, beug Dich nach vor, eine Hand als „Antenne“ nach oben, die andere berührt den Boden. Schwinde Deinen Oberkörper, sodass Deine Hände jeweils abwechselnd nach oben zeigen bzw. den Boden berühren. **Mindestens 10 Mal.**

**Tipp:** Je weiter der Grätschstand, desto leichter, im Ballenstand (Fersen vom Boden weg) wird es umso schwerer.



ÜBUNG  
**114**

## Kniebeugen mit Schwerpunktwechsel



Youtube  
Stiegenfit Nr. 114

### Fitness

Kraft ▼▼▼  
Beweglichkeit ▼  
Kalorienverbrauch ▼▼  
Haltung ▼  
Koordination ▼

Eher weiter Grätschstand, Arme vor der Brust, Finger verschränkt. Verlagere Dein Gewicht ganz auf ein Bein und mache nun eine Kniebeuge, mit dem anderen Bein hältst Du nur das Gleichgewicht. Dann Wechsel aufs andere Bein. **Mindestens 10 Mal links und rechts.**

**Tipp:** Langsam und tief beugen. Versuche mit gebeugtem Knie etwas länger zu verharren.



# 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  
**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  
**103**

## Schräge Sit-ups



Youtube  
Stiegenfit Nr. 103

**Fitness**  
Kraft ▼▼▼  
Beweglichkeit ▼▼  
Kalorienverbrauch ▼▼  
Haltung ▼▼  
Koordination ▼

Leg Dich auf den Rücken, Hüft- und Kniegelenke werden im rechten Winkel gebeugt, Arme sind hinter dem Kopf. Jetzt Oberkörper „einrollen“ bis die Schulterblätter vom Boden weg sind. Ellbögen abwechselnd links und rechts Richtung Knie (linker Ellbogen zu rechtem Knie, rechter zu linkem) ziehen. **20 Mal links und rechts.**

**Tipp:** Oberschenkel sollen immer senkrecht bleiben, zwischen sehr schnell und ganz langsam variieren.



ÜBUNG  
**110**

## Bankstellung mit Beinheben



Youtube  
Stiegenfit Nr. 110

**Fitness**  
Kraft ▼▼▼  
Beweglichkeit ▼  
Kalorienverbrauch ▼▼▼  
Haltung ▼▼  
Koordination ▼

Gehe in die Bankstellung (Unterarme und Schienbein auf dem Boden), hebe ein Bein, bis der Oberschenkel so wie Dein Rücken waagrecht ist. Unterschenkel zeigt senkrecht nach oben. Ziehe die Ferse stark nach oben. **5 x mit jedem Bein, jeweils 5 Mal Ferse hochziehen.**

**Tipp:** Tempo variieren, aufpassen, dass der Oberschenkel nie unter die waagrechte Position fällt.



# Mach Dich **wohnfit!**



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



Stehe 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.



ÜBUNG  
**106**

## Liegestütz mit Körperdrehung



Youtube  
StiegenFIT Nr. 106

### Fitness

Kraft  
Beweglichkeit  
Kalorienverbrauch  
Haltung  
Koordination



Geh in den Liegestütz (Arme gestreckt, etwa senkrecht, der ganze Körper gespannt. Dann abwechselnd Körper nach links und rechts drehen, bis eine Hand ganz nach oben zeigt. Der Hand nachschauen, Körperspannung halten. **Mindestens 5 Mal links und rechts.**

**Tipp:** In der Handhochhalte ab und zu einige Sekunden verharren.



ÜBUNG  
**117**

## Kniebeuge mit Anfersen



Youtube  
StiegenFIT Nr. 117

### Fitness

Kraft  
Beweglichkeit  
Kalorienverbrauch  
Haltung  
Koordination



Beginne im hüftbreiten Stand, Hände vorstrecken, dann Kniebeuge und gleichzeitig die Arme heranziehen, Oberkörper bleibt möglichst senkrecht; wieder aufrichten, danach ziehe eine Ferse bis zum Gesäß hoch, die Hand darf am Ende ruhig mithelfen. **Mindestens 10 Mal links und rechts.**

**Tipp:** Bei der Kniebeuge geht das Gesäß nach hinten, Unterschenkel bleiben möglichst senkrecht, das Gewicht ist dann fast ausschließlich auf den Fersen.



# Mach Dich **wohnfit!**



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**

## Luftstuhl



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.



ÜBUNG  
**107**

## Einarmiges Plank



Youtube  
Stiegenfit Nr. 107

### Fitness

Kraft  
Beweglichkeit  
Kalorienverbrauch  
Haltung  
Koordination



Gehe in einen Liegestütz auf den Unterarmen, dann hebe zuerst die linke Hand strecke sie waagrecht nach vorne. Halte diese Stellung 10 Sekunden lang, dann kommt der rechte Arm dran. **Mindestens 5 Mal links und rechts.**

**Tipp:** (Viel) schwieriger wird es, wenn du gleichzeitig mit dem linken Arm auch das rechte Bein hebst. Und, Überraschung, das gilt auch für den rechten Arm und das linke Bein.



ÜBUNG  
**124**

## Wechselsprünge



Youtube  
Stiegenfit Nr. 124

### Fitness

Kraft  
Beweglichkeit  
Kalorienverbrauch  
Haltung  
Koordination



Stell dich in einen bequemen Ausfallschritt. Bei den nun folgenden Wechselsprüngen wechselst Du immer das vordere mit dem hinteren Bein, Rücken bleibt gerade, schau nach vorne, der gegengleiche Arm wird nach vorne gebost. **Mindestens 10 Mal links und rechts.**

**Tipp:** Mache diese Übung so schnell wie möglich. Aber dennoch auf exakte Ausführung achten.



# Mach Dich **wohnfit!**



ÜBUNG  
**27**

## Halsdehnung



Youtube  
Stiegenfit Nr. 27

### Fitness

Kraft  
Beweglichkeit  
Kalorienverbrauch  
Haltung  
Koordination



Stehe aufrecht, lass beide Arme hängen. Neige Deinen Kopf ganz nach rechts, Dein Ohr kommt der Schulter möglichst nahe. Jetzt ziehe Deinen linken Arm fest nach unten, wie wenn Du etwas nach unten drücken möchtest. **Halte diese Position jeweils 10 Sekunden. Dreimal zu beiden Seiten hin wiederholen.**

**Tipp:** Diese Übung kannst Du auch in Deinen Arbeitsalltag einbauen oder auch beim Warten auf den Bus gut machen.



ÜBUNG  
**38**

## Storch auf Futtersuche



Youtube  
Stiegenfit Nr. 38

### Fitness

Kraft  
Beweglichkeit  
Kalorienverbrauch  
Haltung  
Koordination



Stehe auf einem Bein, lass es gestreckt und greife Richtung Boden – vielleicht kannst Du diesen berühren (schließlich hüpfen die Frösche dem Storch auch nicht entgegen). Dann richte Dich wieder auf. **Wiederhole diese Bewegung 5 Mal**, dann wechsele das Bein. Du kannst die Übung in unterschiedlichen Geschwindigkeiten von flott bis betont langsam ausführen.

**So wird's leichter:** Halte Dich irgendwo fest, beuge das Standbein leicht ab.

**So wird's schwieriger:** Schließe die Augen.



ÜBUNG  
**101**

## Burpees



Youtube  
Stiegenfit Nr. 101

### Fitness

Kraft  
Beweglichkeit  
Kalorienverbrauch  
Haltung  
Koordination



So schnell wurde noch keine Fitnessübung zum Klassiker. Bei Burpees kombinierst Du einen Streckesprung mit einem Sprung in den Liegestütz mit gestreckten Armen. Wichtig: Körperspannung und Vorsicht beim Sprung in den Liegestütz. **Mindestens 5 Mal, 10 Mal ist super.**

**Tipp:** Ergänze die Burpees noch um einen Liegestütz.



ÜBUNG  
**109**

## Seitlicher Unterarmstütz



Youtube  
Stiegenfit Nr. 109

### Fitness

Kraft  
Beweglichkeit  
Kalorienverbrauch  
Haltung  
Koordination



Gehe in den seitlichen Unterarm-Liegestütz, d. h. Du liegst auf einem Unterarm und einem Außenrist, der Körper ist gespannt und gestreckt. Dann ziehe das Becken so weit wie möglich nach oben. **Möglichst 20 Mal, dann Seitenwechsel.**

**Tipp:** Die Übung wird deutlich anstrengender, wenn Du gleichzeitig mit dem Becken auch das obere Bein hebst.



ÜBUNG  
**119**

## Arm- und Hirngymnastik



Youtube  
Stiegenfit Nr. 119

### Fitness

Kraft  
Beweglichkeit  
Kalorienverbrauch  
Haltung  
Koordination



Zur Abwechslung Koordination: 1. Arme waagrecht, gestreckt seitlich vom Körper. 2. kreuze die Unterarme, Finger liegen auf den Schultern. 3. Ellbogen hinunter, seitlich an den Oberkörper anlegen. 4. Arme nach oben strecken. Und alles bitte ein bisschen zackig! **10 Mal wiederholen.**

**Tipp:** Viel schwieriger wird es, wenn die Arme nicht parallel arbeiten, sondern ein Arm die Bewegung einen Takt später macht (eine Hand bereits in Position 2, die andere noch in 1. usw.). Aber unter uns: Das hat noch niemand geschafft.



ÜBUNG  
**121**

## Weitsprung aus dem Stand



Youtube  
Stiegenfit Nr. 121

### Fitness

Kraft  
Beweglichkeit  
Kalorienverbrauch  
Haltung  
Koordination



Dafür brauchst Du ausreichend Platz. Beim Absprung Knie nicht allzu stark beugen, Arme ganz nach hinten pendeln lassen und dann spring so weit Du kannst. Arme, Körper, Beine und Sprunggelenke müssen gemeinsam für endlos weite Sprünge sorgen. **10 Sprünge.**

**Tipp:** Im Freien kannst Du fünf Sprünge hintereinander ohne abzusetzen versuchen. Wenn Du es einmal herausen hast, wirst Du viel weiter kommen als mit fünf einzelnen Sprüngen.



# Mach Dich **wohnfit!**



ÜBUNG  
**30**

## Sieben-Meilen-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  
**40**

## Baum mit Ästen



Youtube  
Stiegenfit Nr. 40

### Fitness

Kraft ▼  
Beweglichkeit ▼▼  
Kalorienverbrauch ▼  
Haltung ▼▼▼  
Koordination ▼▼

Stell Dich beidbeinig hin und halte Deine Arme gestreckt schräg nach oben wie die Äste eines Baums. Hebe ein Bein nach vorne gestreckt vom Boden ab und **stehe 30 Sekunden still**. Wiederhole diese Übung mit dem anderen Bein.

**So wird's schwieriger:** Anspruchsvoller wird diese Übung, wenn Du dabei die Augen schließt.

**Tipp:** Du kannst die Übung variieren, indem Du statt stillzustehen das Knie abbiegst und mit dem Fuß Kreise in die Luft malst.



ÜBUNG  
**108**

## Herabschauender (Yoga)Hund



Youtube  
Stiegenfit Nr. 108

### Fitness

Kraft ▼▼  
Beweglichkeit ▼▼  
Kalorienverbrauch ▼▼  
Haltung ▼▼▼  
Koordination ▼▼

Gehe in den Liegestütz: Körper ganz gerade, gespannt und gestreckt, Die Schultern sind ungefähr senkrecht über den auf dem Boden aufgestützten Händen. Dann ziehe das Becken ganz nach oben und die Schultern gehen nach hinten, bis Du in eine Stellung kommst, die dem „herabschauenden Hund“ der Yogis zumindest ähnlich sieht. **Mindestens 10 Mal**.

**Tipp:** Wenn Du schon in eine Yogastellung kommst, atme auch ganz bewusst. Konzentriere Dich darauf, tief in die Brust zu atmen.



ÜBUNG  
**111**

## Rückenlage & Becken heben



Youtube  
Stiegenfit Nr. 111

### Fitness

Kraft ▼▼  
Beweglichkeit ▼▼  
Kalorienverbrauch ▼▼  
Haltung ▼▼▼  
Koordination ▼

Beginne in der Rückenlage, Beine aufgestellt, Fersen möglichst nahe zum Becken: Nun hebe Dein Becken, möglichst bis Dein Körper von den Schultern bis zu den Knien komplett gestreckt ist – **Mindestens 10 Mal**, bitte langsam machen.

**Tipp:** Versuche, bei gehobenem Becken die Fersen vom Boden zu heben und nur noch auf den Zehenballen zu stehen; noch schwieriger, wenn Du ein Bein ganz vom Boden löst.



ÜBUNG  
**118**

## Koordination mit Dehnung



Youtube  
Stiegenfit Nr. 118

### Fitness

Kraft ▼  
Beweglichkeit ▼▼  
Kalorienverbrauch ▼▼  
Haltung ▼▼▼  
Koordination ▼▼

Arme vor dem Oberkörper gestreckt, dann Unterarme verschränken (Oberarme unverändert, Hände berühren den Hals); dann zeitgleich das linke Knie nach oben und den rechten Ellbogen nach unten ziehe, bis sie sich möglichst berühren, danach rechtes Knie und linker Ellbogen und zurück zur Ausgangsstellung. **Mindestens 10 Mal**, nicht zu schnell, dafür im Takt.

**Tipp:** Achte darauf, dass Dein Oberkörper so gerade wie möglich bleibt. Wenn sich Knie und Ellbogen nicht ganz berühren, ist das nicht so schlimm.



ÜBUNG  
**120**

## Hampelmann mit Kniebeuge



Youtube  
Stiegenfit Nr. 120

### Fitness

Kraft ▼▼  
Beweglichkeit ▼  
Kalorienverbrauch ▼▼▼  
Haltung ▼▼  
Koordination ▼▼

Streckstand mit geschlossenen Beinen, Arme nach oben; dann Hampelmannsprung (Arme gehen seitlich in die Waagrechte, Beine in die Grätsche). Danach eine langsame Kniebeuge (bis Oberschenkel waagrecht) und wieder zurück. **Mindestens 10 Mal**.

**Tipp:** Richtig Kondi schinden kannst Du, wenn Du nach dem ersten Sprung eine Kniebeuge machst, nach dem zweiten zwei usw.

