

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.

