

# 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 Beines 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.



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.

