

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.

