

# Mach Dich **wohnfit!**



ÜBUNG  
**9**

## Brett vor dem Kopf



Youtube  
Stiegenfit Nr. 09

### Fitness

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

Strecke Deine Arme waagrecht zur Seite, dann Unterarme senkrecht nach oben, dann drehe beide Arme so nach vorne, dass die Unterarme und die zu Dir gedrehten Handflächen ein »Brett« vor Deinem Kopf bilden. Diese Position jeweils kurz halten, dann zurück in die Ausgangsposition. Wichtig: Die Ellenbogen müssen fest aneinandergedrückt sein, die Oberarme müssen waagrecht bleiben und dürfen nicht nach unten fallen. **Wiederhole mind. 10 Mal.**

**Tipp:** Spanne dabei Deinen Bauch fest an.



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  
**31**

## Wer kann an CanCan?



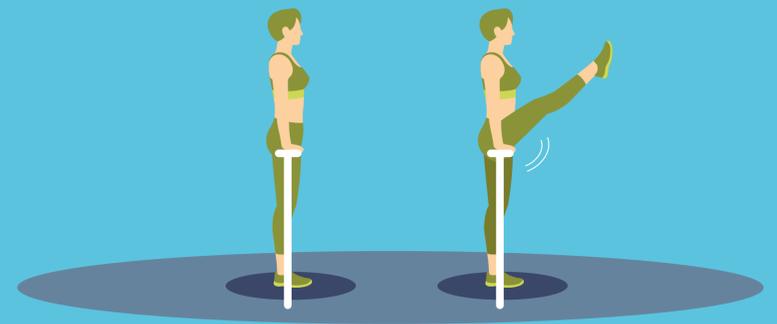
Youtube  
Stiegenfit Nr. 31

### Fitness

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

Stelle Dich neben das Geländer und halte Dich mit einer Hand an. Nun schleudere das rechte Bein mit Schwung mehrere Male hintereinander möglichst hoch, dann das linke. Der Rücken bleibt gerade, die Knie lass gestreckt. **Schleudere jedes Bein 10 Mal hoch.**

**Tipp:** Bei dieser Übung nicht übertreiben, sonst riskierst Du eine Muskelzerrung im hinteren Oberschenkel!



ÜBUNG  
**33**

## Seitlich dehnen auf der Stiege



Youtube  
Stiegenfit Nr. 33

### Fitness

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

Lege ein Bein seitwärts auf die dritte oder vierte Stufe. Beuge nun Deinen Oberkörper seitwärts, so dass sich Deine Schulter dem Knie nähert, und ziehe dabei den Arm über den Kopf in Richtung Stiege. **Halte diese Position 20 Sekunden. Dann wechsele das Bein. 3 Mal auf beide Seiten.**

**Tipp:** Stelle Dir während der Übung vor, dass Du das Becken nach vorne schiebst, damit Du Dich auch wirklich seitwärts über die Hüfte beugst.



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 ...

