

Mach Dich **wohnfit!**



ÜBUNG
2

Schräger Liegestütz

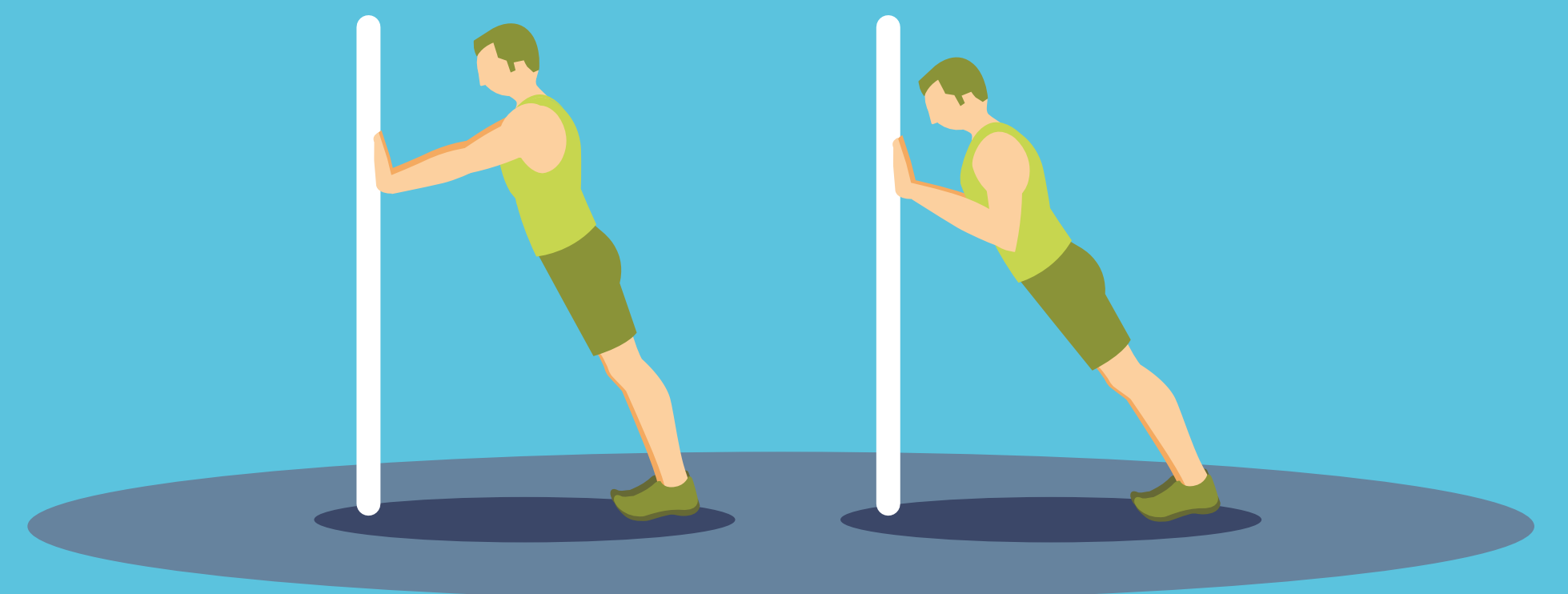


Youtube
Stiegenfit Nr. 2

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

Stütze Dich mit gestreckten Armen an der Wand oder am Geländer ab und stell' Dich dabei etwa zwei kleine Schritte vom Geländer oder der Wand weg. Nun beuge und strecke Deine Arme. Dein Körper bleibt gespannt und gestreckt, die Ellbogen bleiben möglichst nahe am Körper. **Wiederhole diese Übung mindestens 10 Mal.**

So wird's schwieriger: Je weiter Du Dich wegstellst, desto anspruchsvoller. Wichtig: Körper muss gerade und gespannt bleiben, weder Hohlkreuz noch Katzenbuckel.



ÜBUNG
6

Liegestütz rücklings



Youtube
Stiegenfit Nr. 6

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

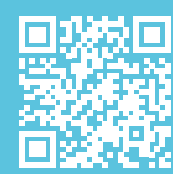
Mit dem Rücken an die Wands stellen, Handflächen so hoch wie möglich neben Dir an die Wand, Fingerspitzen nach unten. Geh mit Trippelschritten so weit wie möglich vor, Handflächen bleiben, wo sie sind. Beuge und strecke die Arme, Körper bleibt gestreckt, Becken nicht nach hinten kippen lassen. Gibt es ein waagrechtes Geländer, mach die Übung dort. **Mindestens 10 Mal.**

Tipp: Zehen anheben und auf den Fersen stehen schult Dein Gleichgewicht. **Schwieriger wird's:** Je weiter von der Wand weg, desto anstrengender. Achte auf einen gespannten, gestreckten Körper!



ÜBUNG
24

Körperschraube



Youtube
Stiegenfit Nr. 24

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

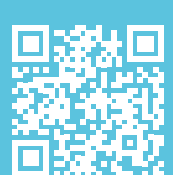
Stelle Dich in eine leichte Grätsche, Arme seitlich ausgestreckt. Drehe Deinen Oberkörper so weit es geht nach rechts und Deinen Kopf noch weiter, sodass Du über Deine rechte Schulter nach hinten schaust. Dann in die andere Richtung und **alles zumindest 10 Mal auf jede Seite.**

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
27

Halsdehnung

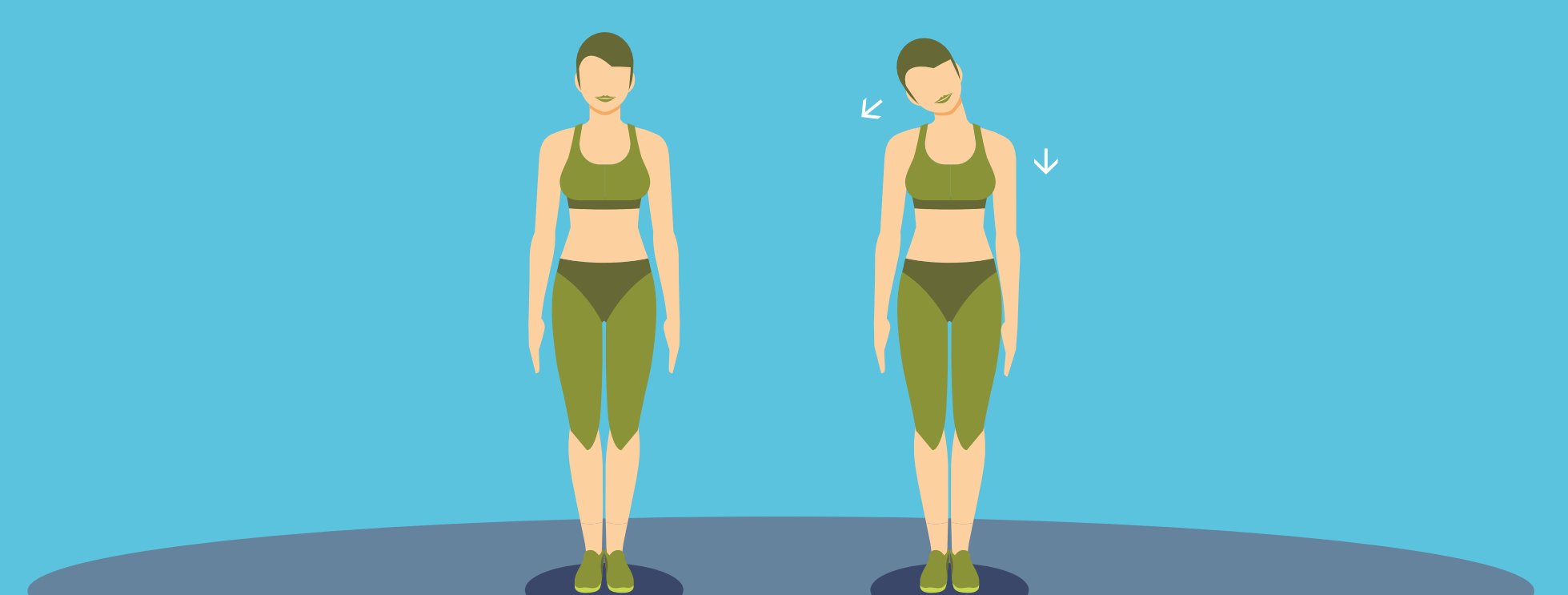


Youtube
Stiegenfit Nr. 27

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



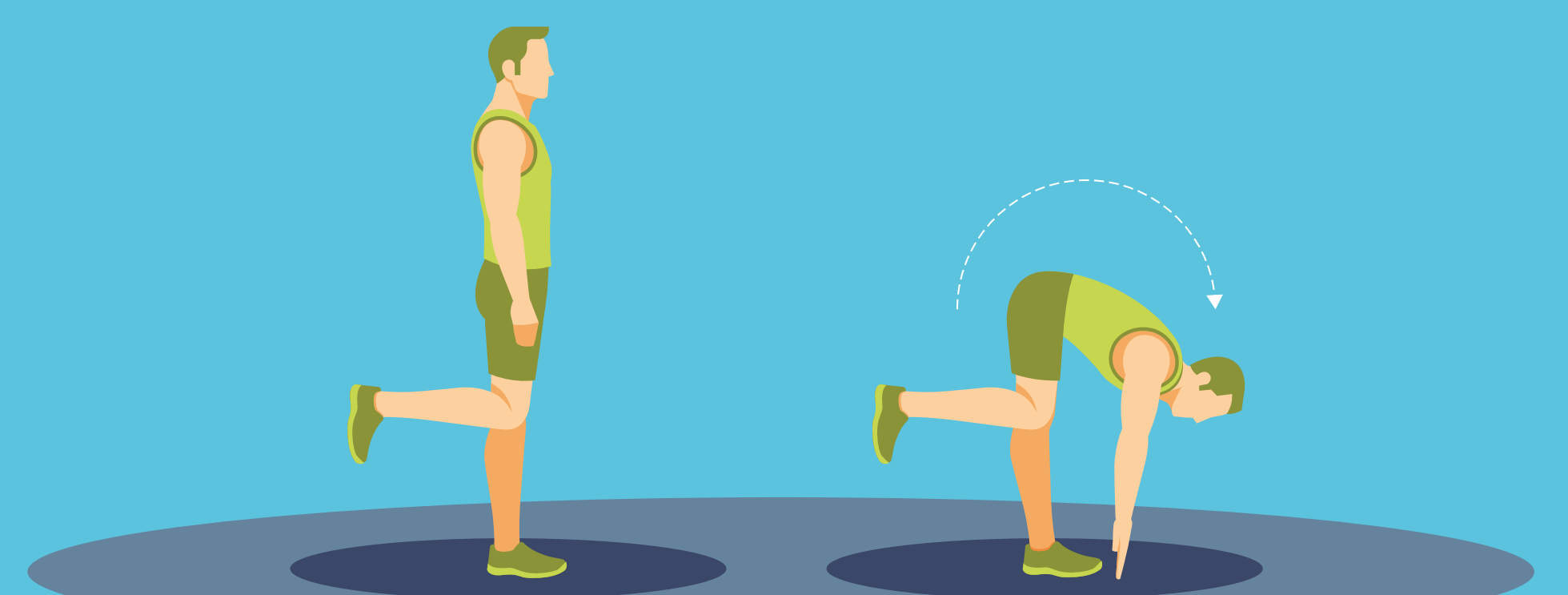
Youtube
Stiegenfit Nr. 38

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 am Geländer fest, beuge das Standbein leicht ab.

So wird's schwieriger: Schließe die Augen.



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.

