

Fit in den Frühling – neue Kraft ganz nebenbei (Teil 1): Umgedrehter Schmetterling mit Zeitung



1. Die Beine etwas breiter als hüftbreit stellen, den Oberkörper vorbeugen. Die Arme zeigen auf den Boden.



2. Nun die Arme langsam wie Flügel ausbreiten, dabei die Wirbelsäule gerade halten und auf den Boden gucken.

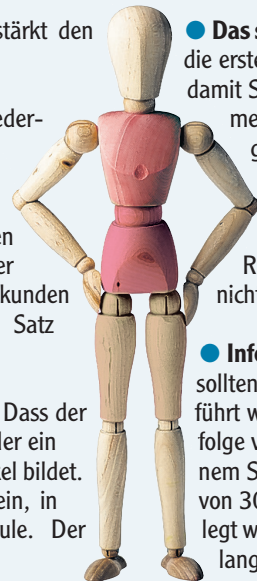


3. Danach die Arme wieder langsam gen Boden führen. Und wieder von vorne beginnen. Fotos: Bernhard Weizenegger

● **Wofür?** Diese Übung stärkt den oberen Rücken.

● **Wie oft?** Anfänger wiederholen die Übung pro Satz 15 Mal, Fortgeschrittene 20 bis 25 Mal und Profis 20 Mal mit je einer vollen Wasserflasche in jeder Hand. Nach 30 bis 60 Sekunden Pause dann den zweiten Satz beginnen.

● **Worauf ist zu achten?** Dass der Rücken gerade ist und weder ein Hohlkreuz noch einen Buckel bildet. Der Nacken soll gerade sein, in einer Linie zur Wirbelsäule. Der Blick geht auf den Boden.



● **Das sagt die Trainerin** „Üben Sie die ersten Male vor dem Spiegel, damit Sie ein Gefühl dafür bekommen, wie der Rücken ganz gerade ist. Als kleinen Test, ob die Übung korrekt ausgeführt wird, können Sie sich auch eine Zeitung auf den Rücken legen. Sie darf dann nicht herunterfallen.“

● **Info** Sabine Striedls Übungen sollten in zwei Sätzen durchgeführt werden. Ein Satz ist eine Abfolge von Bewegungen. Nach einem Satz sollte immer eine Pause von 30 bis 60 Sekunden eingelegt werden. Wichtig: Die Übungen langsam durchführen. (lea)