

Fit in den Frühling – neue Kraft ganz nebenbei (Teil 2): Rotation mit Ausfallschritt und Zeitung



1. Machen Sie aus der normalen Standposition einen Ausfallschritt. Halten Sie dabei eine Zeitung vor sich.



2. Bleiben Sie in der Ausfallschrittposition und drehen Sie den ganzen Oberkörper langsam nach rechts.



3. Wieder in die Mitte drehen und weiter nach links. Aufstehen und wieder mit Punkt 1 starten. Fotos: B. Weizenegger

● **Wofür?** Diese Übung kräftigt die Beine und die Körpermitte, also den Bauch, den Rücken und die seitlichen Bauchmuskeln.

● **Wie oft?** Anfänger führen diese Übung 10 Mal pro Seite durch, Fortgeschrittene 15 bis 20 Mal und Profis 20 Mal mit einer Wasserflasche statt einer Zeitung in den Händen. Den zweiten Satz dann mit Ausfallschritten auf das andere Bein durchführen.

● **Worauf ist zu achten?** Beide Knie befinden sich in einem 90-Grad-Winkel. Die Schultern ganz leicht zurücknehmen. Der

Rücken und der Hals müssen gerade in einer Linie sein. Den Bauch anspannen.

● **Das sagt die Trainerin** „Profis können natürlich auch eine leichte Hantel verwenden. Wichtig ist: die Drehung langsam durchführen.“

● **Info** Zurzeit gibt Fitness-Expertin und Personal-Trainerin Sabine Striedl aus Augsburg Tipps, wie Sie Ihren Körper ganz nebenbei stärken und fitter machen können – zum Beispiel beim Zähneputzen, in der Mittagspause oder beim Fernsehen abends. (lea)

