

## Fit in den Frühling – neue Kraft ganz nebenbei (Teil 4): Kreuzheben mit Zeitung



**1. Stellen Sie sich etwas breiter als hüftbreit hin, umschließen Sie mit beiden Händen eine Zeitung und halten Sie diese vor Ihre Hüfte.** Fotos: B. Weizenegger



**2. Führen Sie die Zeitung entlang Ihrer Oberschenkel bis unter das Knie. Dabei strecken Sie das Gesäß nach hinten und winkeln die Beine leicht an.**



**3. Wenn Sie am Knie angekommen sind, führen Sie die Zeitung wieder langsam nach oben, bis Sie gerade stehen. Dann wieder bei 1. beginnen.**

● **Wofür?** Diese Übung stärkt den unteren Rücken, die Oberschenkelrückseite und das Gesäß.

● **Wie oft?** Anfänger führen das „Kreuzheben mit Zeitung“ pro Satz 15 Mal durch, Fortgeschrittene 20 Mal und Profis ebenfalls 20 Mal – aber mit einer Wasserflasche oder einem anderen, leichten Gewicht in den Händen. Insgesamt sind zwei Sätze zu empfehlen.

● **Worauf ist zu achten?** Der Rücken soll während der ganzen Übung gerade sein, blicken Sie während der Übung vor sich auf den

Boden, sodass auch der Hals gerade steht und eine Verlängerung der Wirbelsäule bildet.

● **Das sagt die Trainerin** „Dieser Bewegungsablauf kommt im Alltag häufig vor. Führen Sie diese Übung aber erst durch, wenn der umgedrehte Schmetterling aus Teil 1 dieser Serie schon geklappt hat und Sie Ihren Rücken gerade halten können.“

● **Info** Personal-Trainerin Sabine Striedl aus Augsburg gibt in der Serie „Fit in den Frühling“ Tipps, wie Sie Ihren Körper nebenbei etwas fitter machen können. (lea)

