



1. Lassen Sie ihre Arme locker hängen, so dass auch die Schultern locker sind. Der Hals ist gerade, blicken Sie nach vorne.

Foto: Bernhard Weizenegger

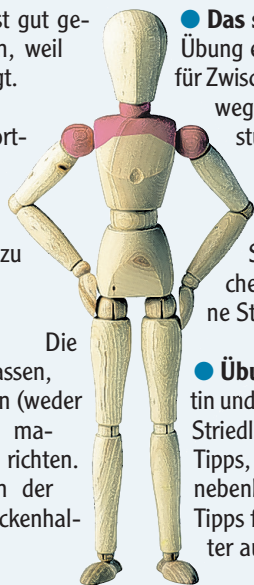


2. Nun heben Sie die Schultern nach oben, halten sie kurz angespannt in dieser Position und lassen sie dann einfach fallen. Nach einer kurzen Pause fangen Sie wieder von vorne an.

● **Wofür?** Diese Übung ist gut gegen Nackenverspannungen, weil sie die Durchblutung anregt.

● **Wie oft?** Anfänger, Fortgeschrittene und Profis können die Übung pro Satz 35 Mal wiederholen – hier sind drei Sätze zu empfehlen.

● **Worauf ist zu achten?** Die Schultern locker hängen lassen, dabei Rücken gerade halten (weder Hohlkreuz noch Buckel machen), Blick nach vorne richten. Beim Heben und Senken der Schultern die gerade Rückenhaltung beibehalten.



● **Das sagt die Trainerin** „Diese Übung eignet sich besonders gut für Zwischendurch und auch für unterwegs. Zum Beispiel im Fahrstuhl, in der Bahn oder auch an einer roten Ampel im Auto. Führen Sie die Übung langsam durch, dabei können Sie sich auch gleich ein bisschen entspannen“, sagt Sabine Striedl. (lea)

● **Übung verpasst?** Fitness-Expertin und Personal-Trainerin Sabine Striedl aus Augsburg gibt jeden Tag Tipps, wie Sie ganz einfach und nebenbei etwas fitter werden. Die Tipps finden Sie auch online unter augsburger-allgemeine.de/fit.