

Fit in den Frühling – neue Kraft ganz nebenbei (Teil 6): Standwaage



1. Stellen Sie sich gerade hin. Das ist die Ausgangsposition für die Übung „Standwaage“.

Fotos: Bernhard Weizenegger



2. Nun verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein, winkeln dieses leicht an, beugen den Oberkörper nach vorne, strecken das linke Bein waagrecht nach hinten und die Arme zur Seite. Halten. Dann wieder 1. und Beinwechsel.



Leichtere Variante: Ist Ihnen Schritt 2 zu schwierig, heben Sie nur ein Bein, strecken die Arme ab und balancieren.

● **Wofür?** Diese Übung ist gut für das Gleichgewicht und stärkt den Rücken sowie die Oberschenkel.

● **Wie oft?** Anfänger halten die Position 10 bis 15 Sekunden pro Bein und führen zwei Sätze durch. Fortgeschrittene halten die Übung 30 Sekunden bei drei Sätzen, Profis 30 Sekunden bei vier Sätzen.

● **Worauf ist zu achten?** Dass der Rücken gerade bleibt. Rücken und ausgestrecktes Bein ergeben eine gerade Linie. Blicken Sie bei der Übung nach unten, damit auch der Nacken schön gerade bleibt.

● **Das sagt die Trainerin** „Wem diese Übung zu schwer ist, der kann auch einfach auf einem Bein stehen. Das ist gut für das Gleichgewicht. So kann man die Übung auch einfach beim Zähneputzen, Abwaschen oder auch beim Bus- und Bahnfahren durchführen“, sagt Sabine Striedl, Fitness-Expertin aus Augsburg. (lea)

● **Übung verpasst?** Kein Problem. Die bisher erschienenen Übungen von und mit Personal Trainerin Sabine Striedl finden Sie im Internet unter augsburger-allgemeine.de/fit.

