

Fit in den Frühling – neue Kraft ganz nebenbei (Teil 7): Hampelmann



1. Stellen Sie sich bequem hin und springen Sie leicht hoch. Fotos: B. Weizenegger



2. Im Sprung spreizen Sie Ihre Arme und Beine wie ein Hampelmann oder ein X.



3. Dann springen Sie wieder in die Luft, führen dabei die Arme zurück an den Körper und schließen die Beine.



4. Sie landen in „I-Form“ und springen gleich wieder ins X – und so weiter.

● **Wofür?** Diese Übung trainiert viele Muskeln gleichzeitig. Sie ist gut für Beine, Gesäß, Arme und Rücken. Vor allem werden durch das Hampelmann-Springen die Ausdauer und die Koordination trainiert.

● **Wie oft?** Anfänger springen zwei Sätze zu je 20 Hampelmännern, Fortgeschrittene zu je 40 und Profis zu je 60 oder mehr.

● **Worauf ist zu achten?** Der Rücken sollte beim Springen gerade bleiben, also weder Buckel noch Hohlkreuz machen. Versuchen Sie, so zu springen, dass Ihr Körper

die Form eines X und eines I bildet.

● **Das sagt die Trainerin** „Achten Sie darauf, dass Sie beim Springen nicht zu sehr aus der Puste kommen. Wenn Sie unter Bluthochdruck leiden, dann sollten Sie die Arme nicht über dem Kopf zusammenschlagen, sondern nur bis auf Schulterhöhe ausbreiten“, sagt Sabine Striedl, Fitness-Expertin aus Augsburg.

● **Übung verpasst?** Kein Problem. Die bisher erschienenen Übungen von „Fit in den Frühling“ finden Sie online unter augsburger-allgemeine.de/fit. (lea)

