

Fit in den Frühling – neue Kraft ganz nebenbei (Teil 9): Sitz-Sit-ups



1. Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl. Lehnen Sie sich nicht an. Ihre Hände greifen seitlich die Sitzfläche. Fotos: B. Weizenegger



2. Nun ziehen Sie langsam die Knie nach oben und lassen sie danach auch langsam wieder nach unten auf den Boden sinken. Dann wieder Schritt 1.

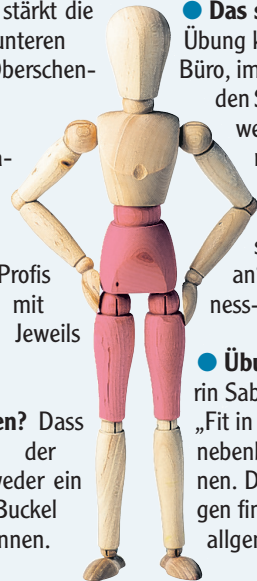


Variante für Profis: Anstatt die Knie nach oben zu ziehen, stecken Sie die Beine aus und versuchen, diese in eine waagerechte Position zu bringen. Kurz halten und wieder langsam absetzen.

● **Wofür?** Diese Übung stärkt die Bauchmuskeln, den unteren Rücken und auch die Oberschenkel.

● **Wie oft?** Anfänger machen 5 bis 10 Sitz-Sit-ups mit angewinkeltem Beinen, Fortgeschrittene 10 bis 15 und Profis machen 10 Sitz-Sit-ups mit ausgestreckten Beinen. Jeweils zwei Sätze durchführen.

● **Worauf ist zu achten?** Dass der Rücken während der Übung gerade ist und weder ein Hohlkreuz noch einen Buckel bildet. Den Bauch anspannen.



● **Das sagt die Trainerin** „Diese Übung können Sie auch einfach im Büro, im Zug oder im Kino machen. Bei den Sitz-Sit-ups gibt es noch eine weitere Variante, mit der Sie auch noch die seitlichen Bauchmuskeln trainieren können. Heben Sie dazu die Beine schräg nach rechts und links an“, sagt Sabine Striedl, Fitness-Expertin aus Augsburg. (lea)

● **Übung verpasst?** Personal Trainerin Sabine Striedl gibt in der Serie „Fit in den Frühling“ Tipps, wie Sie nebenbei Ihren Körper stärken können. Die bisher erschienenen Übungen finden Sie unter augsburger-allgemeine.de/fit.