

Fit in den Frühling – neue Kraft ganz nebenbei (Teil 10): Russische Drehung



1. Setzen Sie sich auf den Boden, die Beine lassen Sie leicht angewinkelt. Nehmen Sie eine zusammengerollte Zeitung in die Hände und halten Sie diese vor sich. Dann lehnen Sie sich leicht nach hinten. Foto: B. Weizenegger



2. Halten Sie die Position. Nun drehen Sie Ihren Oberkörper langsam nach rechts, dann zurück in die Mitte und weiter nach links, dann wieder in die Mitte und wieder nach rechts, und so weiter. Profis können dabei auch die Beine anheben (kleines Bild).

● **Wofür?** Diese Übung stärkt die Bauchmuskeln und den unteren Rücken – bei angehobenen Beinen auch die Oberschenkel.

● **Wie oft?** Anfänger zu jeder Seite zehn Drehungen und lassen die Beine dabei angewinkelt auf dem Boden stehen, Fortgeschrittene machen 20 Drehungen zu jeder Seite, Profis halten eine Wasserflasche in den Händen oder ein anderes Gewicht und machen damit ebenfalls 20 Drehungen – sie können dazu noch die Beine anheben. Jeweils zwei Sätze.

● **Worauf ist zu achten?** Dass der

Rücken gerade ist und nicht im Lendenwirbelbereich einknickt. Den Bauch anspannen.

● **Das sagt die Trainerin**
„Die Übung heißt eigentlich Russian Twist. Woher der Name kommt, ist nicht klar. Klar ist aber, dass diese Übung perfekt für die Bauchmuskeln ist, wenn sie langsam und kontrolliert ausgeführt wird“, sagt Sabine Striedl, Fitness-Expertin aus Augsburg.

● **Übung verpasst?** Die bisher erschienenen Übungen stehen im Internet unter augsburger-allgemeine.de/fit. (lea)

