

# Fit für den Sommer

Der Frühling ist die beste Zeit, um sich auf kleiderfreiere Tage einzustellen

**F**ast jeder Mensch sammelt im Winter Pfunde, die er zum Sommer hin wieder loswerden möchte. Neben einer gesunden Ernährung und viel frischer Luft gibt es auch einige gezielte Übungen, die uns aus dem Winterschlaf helfen. Besonders für die Regionen, die wir an warmen Tagen unverhüllt präsentieren, hat André Moser, Athletiktrainer des erfolgreichen Volleyballvereins SVG Lüneburg und Leiter des Lüneburger Studios „Sports & Friends“ im SaLü, ein paar gezielte Übungen ausgesucht. Präsentiert werden sie an einigen der rund 50 Studiogeräte von Trainerin und Ehefrau Alexandra Moser.

## 1. Butterfly

Beim Butterfly-Gerät werden vor allem die Brustmuskulatur und die vordere Schultermuskulatur trainiert. Die Übung besteht darin, dass die Griffstangen vor der Brust zusammengeführt werden. Tipp: Während der Rotationsbewegung der Schulter sollte man darauf achten, dass die Arme stets fast gestreckt bleiben und die Übung nicht mithilfe des Trizeps abgefälscht wird.



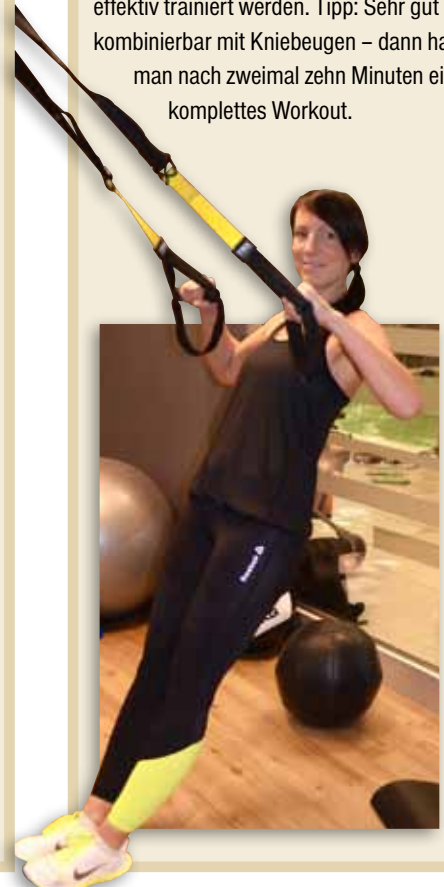
## 2. Trizeps am Kabelzug

Trainiert primär Arme und Brust sowie sekundär Schultern und Rücken. Die Swim Pulls trainieren hauptsächlich die Armstrecker. Die Übung erfordert einen festen Stand. Durch die Schrittstellung kann die Körperlast besser verteilt werden. Die Arme werden fast bis in die Streckung und Richtung Boden gedrückt, dabei richtet sich der Oberkörper auf. Die Ellenbogen bleiben neben dem Körper. Durch ein langsames und kontrolliertes Nachgeben der Arme wird der Oberkörper bei angespannter Bauch- und Rückenmuskulatur nach hinten abgesenkt. Tipp: Während der gesamten Bewegung die Ellenbogen eng am Körper lassen und auf die Körperspannung achten.

## 3. Rudern am TRX oder „Rowing Torso“

Hocheffektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird.

Mit einer Variationsvielfalt von über 300 Übungen kann jeder Bereich des Körpers effektiv trainiert werden. Tipp: Sehr gut kombinierbar mit Kniebeugen – dann hat man nach zweimal zehn Minuten ein komplettes Workout.



## 4. Liegestützen an der Bank

Hierbei wird primär die Brust- und Armmuskulatur gefordert. Tipp: Den gesamten Körper unter Spannung halten – so werden auch Bauch, Gesäß und Beine mit trainiert.



## 5. Crunches

Bei korrekter Ausführung wird diese Form der Sit-ups vornehmlich durch die oberen Bauchmuskeln realisiert. Tipp: Du kannst die Übung durch kleine Variationen wie seitliche und schräge Crunches abändern und so den Trainingsfokus auf andere Muskeln lenken.

