



# Be *füt* Stay *füt*

## Der „Holzhacker“ –

### Effektive Körperübung für Schulter & Rücken

Wir sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig, ein Übel der heutigen Zeit! Daher werden dir dein Rücken und deine Schulter diese spezielle Übung besonders danken.

Stelle dich stabil schulterbreit auf. Halte deine Knie leicht gebeugt, strecke deine Arme lang in Verlängerung deines Oberkörpers aus.

Ziehe deine Schultern nach unten (weit weg von den Ohren), spanne deinen Bauch fest an (ziehe deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule) und neige deinen Oberkörper nach vorne. Blick nach schräg vorne/unten, halte deinen Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Bewege nun abwechselnd den rechten und den linken Arm in deiner Atemfrequenz Richtung Decke, deine Daumen zeigen nach oben, die Arme bleiben die ganze Zeit lang ausgestreckt. Halte die Spannung in den Schultern und im Bauch, spüre die Arbeit deines Rückens. Auch deine Beine und dein Po müssen ordentlich Haltearbeit leisten und werden nebenbei mittrainiert.

Halte eine Minute durch. Mache eine kurze Pause. Und lege gleich wieder los. Insgesamt 3 Runden – auf geht's!

Viel Spaß, deine Daniela!

