

# Aktuelles aus dem JuZe

## Wir bleiben zu Hause und bleiben fit!

Hier drei Fitnessübungen von und mit Adolf Seger.

### “Klappmesser”

Man legt sich mit dem Rücken auf den Boden, die Arme werden dabei in Kopfrichtung ausgestreckt. Nun hebt man die weiterhin gestreckten Beine in die Höhe und führt gleichzeitig die Arme über den Kopf in Richtung der Beine. Der Körper wird sozusagen **zusammengeklappt**. Nachdem man diesen Punkt erreicht hat, werden Arme und Beine wieder in ihre Ausgangslage gebracht, und man ist bereit für eine erneute Wiederholung. Die ganze Übung kann auch im Sitzen, wie auf dem Foto, trainiert werden.



### “Liegestütze”

Ausgangsstellung: Auf dem Boden mit leicht angewinkelten Armen in einem etwa Schulterbreiten Handabstand abstützen. Die Füße sind nah beieinander fixiert. Der gesamte Körper sollte eine gerade Linie bilden.

1. Lasse den Körper möglichst weit zum Boden sinken und atme ein.
2. Drücke den Körper, bis kurz bevor die Arme vollständig gestreckt sind hoch und atme aus.
3. Der Körper bleibt während der gesamten Bewegung steif und unbewegt. Ein Hohlkreuz sollte vermieden werden.



### “Kraftübung”

Beide Arme nach vorne strecken, Finger ineinander verschränken. Streckung ca. 10 Sekunden in dieser Position halten und wieder entspannen.

Diese Übung ca. 8 Mal wiederholen.



Adolf Seger (75) ist ein ehemaliger deutscher Ringer. Er war zweifacher Medaillengewinner bei den Olympischen Spielen 1972 und 1976 sowie zweifacher Weltmeister im Welter- bzw. Mittelgewicht (Freistil). Bei den Ringer-Veteranen (Masters) holte er zehnmals den Weltmeistertitel.

In seiner Freizeit engagiert er sich für caritative Zwecke u.a. für den Förderverein krebskranker Kinder in Freiburg.

Wir freuen uns, dass wir Herrn Seger für unsere wöchentliche Aktion im Gemeindeblatt “Wir bleiben zu Hause” gewinnen konnten.