

In Schräglage, aber mit einem geraden Rücken

FERIENAKTION Bauchmuskel-Training im Zentrum von Carmen Dikomeits neuer Übung

GIESSEN (GA). Heute haben Sie die Möglichkeit Ihre schrägen Bauchmuskeln zu kräftigen.

**FITNESS
FÜR DEN ALLTAG**

Kräftigung für
Bauchmuskulatur

Dafür legen Sie sich auf den Rücken auf eine Gymnastikmatte oder ein Handtuch. Die Beine winkeln Sie an und Ihre Arme legen Sie entspannt zur Seite, gerne so, dass die Handflächen zur Decke gedreht sind. Ziehen Sie Ihre Schulterblätter nach unten in Richtung Gesäß und den Bauchnabel leicht nach innen in Richtung Wirbelsäule. Der Bauchnabel bleibt bis zum Ende der Übung nach innen gezogen.

Bitte achten Sie während der gesamten Übung darauf, dass Sie sich wohlfühlen, dass Ihre Schultern entspannt bleiben und dass es im Rücken nicht unangenehm zieht. Anstrengend darf es schon sein, aber eben nicht wehtun. In diesem Falle beenden Sie die Übung.

Nun heben Sie Ihre Beine nacheinander nach oben an, als ob Sie die Beine auf einem Stuhl vor sich ablegen wollten. Wenn Sie in dieser Position die Beine etwas näher in Richtung Bauch ziehen, wird die Übung ein klein wenig leichter, wenn Sie dagegen die Beine etwas weiter weg vom Bauch haben, wird die Übung etwas schwerer.

Wenn Sie das nächste Mal ausatmen, bringen Sie beide Beine nach links. Sie allein entscheiden, wie weit Sie die Beine zur Seite bringen. Wenn Sie einatmen, bringen Sie die Beine zurück zur Mitte. Mit der



Langsam nach links und wieder nach rechts, bis es weh tut: In Rückenlage geht es heute den schrägen Bauchmuskeln an den Kragen.

Foto: Robert Dikomeit

nächsten Ausatmung bringen Sie die Beine dann nach rechts. Wieder entscheiden Sie, wie weit die Beine zur Seite geführt werden. Schwieriger können Sie die Übung gestalten, wenn Sie langsamer atmen beziehungsweise langsamer die Beine jeweils zur Seite führen.

Nach insgesamt ein bis drei Minuten beenden Sie die Übung indem Sie die Füße nacheinander zurück auf den Boden stellen. Nun strecken Sie sich ausgiebig, um die

Bauchmuskulatur zu dehnen. Nehmen Sie sich ruhig diese Zeit, Sie werden sich anschließend wohler fühlen, als wenn Sie sofort mit alltäglichen Dingen weiter machen.

Ihr heutiges Pensum ist geschafft. Wieder können Sie stolz auf sich sein!

Morgen stelle ich Ihnen eine weitere Übung zur Kräftigung der Beinmuskulatur vor.

Ihre Carmen Dikomeit