

Mit den Händen das Körpergewicht stemmen

FERIENAKTION Zum Start in Woche drei hat Carmen Dikomeit eine Oberkörper-Übung für Sie / Rutschgefahr vermeiden

GIESSEN (GA). Ich hoffe, Sie hatten ein schönes Wochenende. Vielleicht sogar mit viel Bewegung und ein klein wenig Muskelkater? Wir starten in die neue Woche mit einer Übung zur Kräftigung von Schulter- und Armmuskulatur.

Sollten Sie in Ihren Räumlichkeiten eine Badewanne zur Verfügung haben, wäre das optimal. Ansonsten schieben Sie einfach einen Stuhl an die Wand, sodass er nicht wegrutschen kann. Das ist zur Unfallverhütung sehr wichtig. Es ist

mir wirklich un-
gemein wichtig,
dass Sie diese
Hinweise beach-
ten.

Sie setzen sich
sehr aufrecht auf
den Badewannen-
rand oder auf

den an der Wand stehenden Stuhl. Das heißt, Ihr Rücken ist gerade, der Kopf ist angehoben, der Blick richtet sich geradeaus nach vorne. Setzen Sie nun Ihre Hände dicht an den Körper ran auf den Badewannenrand, beziehungsweise auf den Stuhl. Stützen Sie sich mit den Händen richtig ab und drücken sich aus der Schulter heraus. Bitte behalten Sie dies auch während der Übung bei. Es schützt Ihr Schultergelenk, wenn Sie sich aus der Schulter herausdrücken und nicht hängen lassen.

Nun ziehen Sie leicht Ihren Bauchnabel nach innen in Richtung Wirbelsäule und halten dies auch während der Übung. Jetzt heben Sie das Gesäß von

der Sitzfläche an, sodass es in der Luft schwebt und setzen die Füße etwas weiter nach vorne auf. Sie werden schon jetzt spüren, dass Ihre Hände einen Großteil Ihres Körpergewichtes tragen.

Nun kann es mit der Übung losgehen: Wenn Sie einatmen, beugen Sie etwas Ihre Arme. Es spielt keine Rolle, ob das etwas mehr oder etwas weniger ist. Wenn Sie anschließend wieder ausatmen, strecken Sie Ihre Arme. Wohlge-
merkt: Das Gesäß bleibt in der Luft.

Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken auch während der Übung gerade bleibt. Es geht schlicht und einfach darum die Arme zu beugen und zu strecken.

Wenn Sie die Minute durchhalten, sind Sie gut: Kompliment! Sollten Sie auf bis zu drei Minuten ausdehnen: Hut ab!

Denken Sie aber daran, dass es wichtiger ist, die Übung langsam und mit Qualität auszuführen als nun drei Wiederholungen mehr oder weniger zu haben. Ich kann mir schon vorstellen, dass Sie am kommenden Tag spüren werden, was Sie heute geleistet haben.

In jedem Fall wünsche ich Ihnen viel Erfolg mit dieser Übung.

Mein Vorschlag für morgen wird eine Kräftigung für Ihre Rückenmuskulatur sein. Seien Sie gespannt.

Ihre Carmen Dikomeit



FITNESS FÜR DEN ALLTAG

Kräftigung für
Schulter- / Armmuskulatur



Mit erhobenem Kopf und geradem Rücken: In dieser Haltung müssen Sie nur die Arme beugen, tragen aber fast Ihr gesamtes Körpergewicht.

Foto: Robert Dikomeit