

„Kraulbewegung“ stärkt Rücken

FERIENAKTION An Tag 14 von Carmen Dikomeits Fitness-Serie stehen Nacken- und Kreuz-Muskulatur im Vordergrund

GIESSEN (GA). Willkommen zu Tag 14 im Trainingsprogramm. Heute wird vor allem Ihre Rückenmuskulatur gekräftigt.

Dazu legen Sie sich auf eine Matte oder ein Handtuch auf den Bauch. Die Arme nehmen Sie nach vorne. Allerdings müssen sie nicht unbedingt gestreckt sein. Gerne können Sie sie bequem anwinkeln. Wichtig ist, dass Sie Ihre Schulterblätter nach hinten unten in Richtung Gesäß ziehen. Das sollte auch während der gesamten Übung so bleiben.

Damit Sie Luft bekommen, schwebt Ihr Kopf über dem Boden und Ihre Blickrichtung geht senkrecht nach unten, auch während der kompletten Übung.

Ihre Füße legen Sie so, wie Sie es möchten. Der eine wird die Füße locker ablegen, der andere die Zehenspitzen lieber ranziehen wollen. Beides ist in Ordnung. Den Bauchnabel ziehen



Einmal rechts, einmal links, immer diagonal: Mit Blick in Richtung Boden und etwas Koordination stärken Sie ihre Rückenmuskulatur.

Foto: Robert Dikomeit

Sie leicht nach innen und halten dies auch bis zum Ende der Übung.

Wenn Sie das nächste Mal ausatmen, heben Sie den linken Arm und das rechte Bein an. Mit der folgenden Einatmung legen

Sie Arm und Bein wieder zurück auf den Boden. Bei der nächsten Ausatmung heben Sie den rechten Arm

und das linke Bein an, mit der Einatmung geht es wieder zurück in die Ausgangsposition.

So arbeiten Sie nun weiter. Jeweils mit der Ausatmung heben Sie einen Arm und das entgegengesetzte Bein an, mit der Einatmung geht es tief und das im Wechsel: einmal rechts, einmal links, immer diagonal.

Wie oben gesagt, achten Sie auf Ihre Blickrichtung (senkrecht nach unten auf den Boden), weil Sie durch diese Übung auch die Nackenmuskulatur mitkräftigen. Deswegen ist die

richtige Haltung wichtig. Nach ein bis drei Minuten beenden Sie die Übung, atmen durch und legen sich in die Päckchenposition, um die Rückenmuskulatur zu dehnen.

Dazu schieben Sie aus dem Vierfüßler-Stand heraus Ihr Gesäß in Richtung Füße und legen die Arme nach vorne am Boden ab oder nehmen sie an den Körper heran. Je nachdem, was Ihnen mehr behagt. Dabei lassen Sie Kopf und Schultern einfach locker hängen.

Wer aufgrund von Knieproblemen

diese Haltung nicht einnehmen kann, setzt sich für einen Moment auf einen Stuhl, die Beine bequem auseinander gestellt, die Fußsohlen berühren den Boden. Nun legen Sie die Unterarme entspannt auf Ihre Oberschenkel und schieben im Wechsel mal die eine, mal die andere Schulter nach vorne.

Für heute sind Sie fertig. Morgen steht dann die Bauchmuskulatur im Vordergrund.

Ihre Carmen Dikomeit



**FITNESS
FÜR DEN ALLTAG**

Kräftigung für
Rückenmuskulatur