

Bäuchlings den Oberkörper anheben

FERIENAKTION Der 20. Tag von Carmen Dikomeits Fitness-Programm beinhaltet eine Übung für die Rückenmuskulatur

GIESSEN (GA). Mit der Übung heute wird vor allem die komplette Rückenmuskulatur gekräftigt und sie wird in Bauchlage durchgeführt. Dafür legen Sie sich bäuchlings auf eine Matte oder ein Handtuch.

Die Arme liegen neben dem Körper, die Fingerspitzen ziehen nach unten in Richtung Füße. Die Füße können Sie legen wie Sie möchten. Achten Sie darauf, dass sie am Boden bleiben, vor allem auch während der Übung. Ihr Kopf schwebt über dem Boden, sodass Sie Luft bekommen und die Blickrichtung geht bis zum Ende der Übung senkrecht nach unten auf die Matte.



**FITNESS
FÜR DEN ALLTAG**

Kräftigung für
Rückenmuskulatur

Bevor Sie mit der Übung starten, ziehen Sie den Bauchnabel nach innen in Richtung Wirbelsäule und halten dies auch während der Übung. Wenn Sie dann das nächste Mal ausatmen, heben Sie den Oberkörper etwas an und ziehen mit den Händen noch weiter nach unten in Richtung Füße. Wenn Sie einatmen, senken Sie den Oberkörper wieder. Mit der dann folgenden Ausatmung heben Sie den Oberkörper erneut an. In diesem Tempo arbeiten Sie weiter. Je nach Ihrem Trainingszustand führen Sie die Übung eine bis drei Minuten durch.

Es spielt dabei keine Rolle, ob Sie den Oberkörper mehr oder weniger anheben. Sie werden sich schon an Ihre Möglichkeiten herantasten. Bitte bedenken Sie, dass Sie diese Übung relativ schnell im unteren Rücken spüren werden. Das ist völlig normal. Beenden sollten Sie die Übung nur, wenn es Ihnen unangenehm wird.

Im Anschluss an die Übung atmen Sie durch und legen sich in die Päckchenposition um die Rückenmuskulatur zu dehnen.

Aus dem Vierfüßler-Stand heraus schieben Sie Ihr Gesäß in Richtung Füße und legen die Arme nach vorne am Boden ab oder nehmen

sie an den Körper heran. Dabei lassen Sie Kopf und Schultern einfach locker hängen. Bleiben Sie für einen Moment so liegen und genießen die Dehnung. Gönnen Sie sich diese Dehnungen im Anschluss an jede durchgeführte Übung und geben Sie dem Körper diese Zeit. Mit Dehnungs- oder Lockerungsübungen machen Sie ihn wieder „alltagstauglich“.

Morgen geht es weiter mit einer Übung zur Kräftigung von Beinrückseite und Gesäß.

Ihre Carmen Dikomeit



Der Blick geht auf den Boden, die Hände nach hinten und der Oberkörper wird langsam angehoben. So kräftigen Sie heute die Rückenmuskulatur. Foto: Robert Dikomeit