

# „Schulterbrücke“ stärkt Gesäß und Beine

**FERIENAKTION** An Tag 21 stehen Beine und Po im Mittelpunkt von Carmen Dikomeits Übungen / „Spüren Sie ihre Grenzen“

**GIESSEN (GA).** Guten Morgen! Auch die heutige Übung wird auf der Matte oder dem Handtuch durchgeführt.

Sie legen sich auf den Rücken und winkeln die Beine an. Die Knie sollten in etwa den gleichen Abstand haben wie Ihre Füße. Ob das eher eng oder eher weit ist, können Sie entscheiden. Legen Sie Ihre Arme bequem zur Seite, die Handflächen schauen in Richtung Decke. Die Schulterblätter ziehen Sie nach unten in Richtung Gesäß.

Das ist Ihre Ausgangsposition. Nun ziehen Sie den Bauchnabel leicht nach innen in Richtung Wirbelsäule und halten dies auch während der Übung.

Wenn Sie dann das nächste Mal ausatmen, heben Sie das Gesäß und den Rücken an und gehen in die Schulterbrücke nach oben. Bleiben Sie hier oben, atmen hier ein und gehen erst mit der nächsten Ausatmung wieder nach unten. Dort atmen Sie wieder ein und mit der nächsten Ausatmung geht es erneut in die Schulterbrücke. In diesem Tempo arbeiten Sie weiter. Richten sich einfach nach Ihrer Atmung.

Versuchen Sie jedes Mal, möglichst weit nach oben zu gehen; spüren Sie wirklich Ihre Grenzen, sprich die Dehnung im Hüftbeuger und an der Oberschenkelvorderseite. Wie schon oben angesprochen, achten Sie vor allem darauf, dass die Knie weder nach innen noch nach außen ziehen. Der Abstand der Knie sollte immer genau so wie der der Füße sein. Wenn dies der Fall ist, bleiben während der Übung die ganzen Fußsohlen auf dem

Boden.

Nach ein bis drei Minuten beenden Sie die Übung und strecken sich erst einmal so richtig lang aus. Anschließend ziehen

Sie beide Beine an den Bauch heran und rollen sich ein wenig hin und her. Genau so, wie Sie es als angenehm empfinden.

Das war es schon mit dem heutigen Programm.

Auch die morgige Übung hat die Beinmuskulatur im Fokus. Allerdings auf eine ganz andere Art und Weise.

Ich freue mich auf Sie!

*Ihre Carmen Dikomeit*



**FITNESS  
FÜR DEN ALLTAG**

Kräftigung für  
Beinrückseite und Gesäß



Die Knie sind in der Ausgangsposition angewinkelt. Anschließend ziehen Sie im Atemrhythmus das Gesäß und den unteren Rücken nach oben. Foto: Robert Dikomeit