

# Kleine Bewegung, großer Effekt

**FERIENAKTION** Zum vierten Wochenausklang hat Carmen Dikomeit eine Übung parat, die mehrere Muskelregionen trainiert



In der Ausgangsposition liegen Sie bequem auf dem Bauch und winkeln die Knie an. Anschließend heben Sie im Atemrhythmus die Oberschenkel. Foto: Robert Dikomeit

**GIESSEN (GA).** In dieses vierte sportliche Wochenende starten wir mit einer Übung, die die Rückseite kräftigt und die ich sehr mag. Man sieht bei der Übung gar keine große Bewegung, aber der Effekt ist deutlich spürbar.

Die Übung wird in Bauchlage auf der Matte oder dem Handtuch durchgeführt. Sie legen sich auf den Bauch und den Kopf bequem auf den Händen ab. Nun ziehen Sie Ihre Schulterblätter nach unten in Richtung Gesäß. Bitte achten Sie darauf, dass Kopf und Schultern während der Übung möglichst locker bleiben. Keinesfalls sollten Sie die Kraft aus den Schultern holen.

Die Beine winkeln Sie an. Ob das mehr oder weniger ist, entscheiden letztendlich Ihre Knie. Der Bauchnabel zieht nach innen in Richtung Wirbelsäule und das bis zum Ende der Übung.

Wenn Sie das nächste Mal ausatmen, heben Sie die Beine bzw. die Oberschenkel von der Matte an. Mit der Einatmung senken Sie die Beine. In diesem Tempo arbeiten Sie weiter.

Sie werden vielleicht verwundert feststellen, dass es gar nicht so einfach ist, die Beine anzuheben bzw. sie etwas weiter weg von der Matte zu bekommen. Es

ist aber überhaupt nicht wichtig, die Beine besonders weit anzuheben. In jedem Fall werden Sie die Anstrengung und die Kräftigung spüren. Ihre Muskeln arbeiten ab dem Zeitpunkt, ab dem Sie die Beine anheben wollen. Diese Übung führen Sie etwa eine bis drei Minuten durch. Achten Sie auf die oben aufgeführten Details und lassen Sie sich Zeit.

Nach der Übung senken Sie die Beine, atmen durch und kommen über den Vierfüßlerstand in den Fersensitz. Dazu schieben Sie das Gesäß nach hinten und die Arme nach vorne. Kopf und Schultern können ganz locker bleiben. Für einige Atemzüge bleiben Sie in die-



**FITNESS  
FÜR DEN ALLTAG**

Kräftigung für  
Beine, Gesäß, Rücken

ser Position.

Wenn Sie sich am Wochenende sportlich betätigen möchten, haben Sie nun eine noch größere Bandbreite an Übungen. Setzen Sie die, die Sie mögen zusammen und legen los. Auch in der kommenden Woche wird es mit noch mehr Varianten weitergehen. Der Montag beginnt mit einer Übung zur Kräftigung der Beinaußenseite. Freuen Sie sich.

Ein entspanntes und vielleicht auch bewegtes Wochenende wünscht Ihnen:

*Ihre Carmen Dikomeit*