

„Aus der Schulter herausdrücken“

FERIENAKTION Der 28. Tag bietet eine Übung für alle Muskelgruppen / „Nicht wichtig, das Gesäß richtig weit anzuheben“

GIESSEN (GA). Guten Morgen und willkommen zur heutigen Ganzkörperkräftigung.

Sie benötigen eine Matte, ein Handtuch oder einfach auch nur einen Teppich und setzen sich darauf. Die Beine winkeln Sie an; dabei achten Sie darauf, dass Ihre Füße den ungefähr gleichen Abstand haben wie Ihre Knie. Das sollte während der Übung so bleiben. Ihre Hände setzen Sie etwas hinter dem Körper auf. Die Fingerspitzen sollten zur Seite hin zeigen oder, das würde etwas mehr Dehnung bedeuten, in Richtung Ihrer Füße. Bitte nicht die Fingerspitzen nach hinten schauen lassen.

Nun drücken Sie sich aus den Schultern heraus und das sollten Sie auch während der Übung Ihren Schultern zuliebe beibehalten. Den Bauchnabel ziehen Sie leicht nach innen; auch dies bleibt bis zum Beenden der Übung so.

Wenn Sie das nächste Mal ausatmen, heben Sie das Gesäß an, wenn Sie einatmen, senken Sie es wieder. In diesem Rhythmus arbeiten Sie weiter. Letzten Endes ist es nicht wichtig, das Gesäß richtig weit anzuheben, aber wer kann,

sollte das selbstverständlich tun. Denn die kleinen Details wie „aus der Schulter herausdrücken“ und „Bauchnabel nach innen ziehen“ und „die Knie haben den gleichen Abstand wie die Füße“ sind wichtiger, als das Gesäß mehr oder weniger hochzubringen.

Auch wenn Sie während der Übung Ihre Handgelenke spüren, ist das kein Grund, die Übung zu beenden. Das würde ich nur tun, wenn Sie einen stechenden Schmerz empfinden. All die andere Anstrengung ist in Ordnung. Sie möchten sich ja auch verbessern und sind am Ende der Übung bestimmt froh, sie gemacht zu haben.

Wenn Sie die Übung nach ein bis drei Minuten beendet haben, lockern Sie Ihre Handgelenke und auch die Schultern etwas aus. Wenn Sie morgen Ihre rückwärtige Oberarmmuskulatur spüren, war diese Übung dran schuld.

Das war es für heute schon.

Freuen Sie sich mit mir auf die morgige Übung, die die Innenseite der Beine kräftigt.

Ihre Carmen Dikomeit



**FITNESS
FÜR DEN ALLTAG**

Kräftigung für
gesamten Körper



Auf die Hände und Füße gestützt, die Schulter herausgedrückt und durch Anhebung des Gesäßes die gesamte Körpermuskulatur trainieren.

Foto: Robert Dikomeit