

# Im „seitlichen Stütz“ die Beine trainieren

**FERIENAKTION** Heute zeigt Carmen Dikomeit eine besonders anspruchsvolle Übung / „Gründliche Körper-Ausrichtung“ nötig

**GIESSEN (GA).** Herzlich willkommen zur heutigen Übung. Wie angekündigt kräftigen Sie heute unter anderem die Beininnenseite.

Dazu legen Sie sich auf eine Matte oder ein Handtuch auf die Seite, in den seitlichen Stütz. Achten Sie darauf, dass der Ellbogen senkrecht unter der Schulter steht und drücken Sie sich dann kräftig aus der Schulter heraus. Wie schon am Montag dieser Woche sollte das während der ganzen Übung so bleiben, um das Schultergelenk zu schützen und gleichzeitig die Muskulatur zu kräftigen.

Das untere Bein strecken Sie aus und das obere Bein stellen Sie vor das andere Bein angewinkelt hin. Allein Sie entscheiden, wie nah oder weiter weg sich der Fuß vom Körper befindet. Beim gestreckten Bein ziehen Sie die Zehenspitzen in Richtung Gesicht.

Nun ziehen Sie den Bauchnabel leicht nach innen in Richtung Wirbelsäule

und halten dies bis zum Übungsende. Danach heben Sie das gestreckte Bein langsam an und senken es anschließend wieder langsam nach unten. Sie werden bemerken, dass das Bein nicht sonderlich weit anzuheben ist. Das macht aber nichts. Wenn Sie langsam arbeiten, ohne Schwung, werden Sie recht schnell spüren, welche Muskeln Sie hier kräftigen. Dies können Sie für eine bis drei Minuten durchführen. Danach wechseln Sie die Seite und gehen wie eben beschrieben vor.

Wenn Sie erst einmal die richtige Position für diese Übung gefunden haben, ist es auf jeden Fall möglich, das Bein anzuheben. Schwieriger ist auch heute, wie am letzten Montag, sich die ganze Zeit aus der Schulter herauszudrücken. Aber Ihrer Schulter zuliebe sollten Sie darauf achten.

Ich habe lange überlegt, ob ich diese Übung mit in die Serie nehmen soll, da

sie eine gründliche und gute Ausrichtung Ihres Körpers erfordert. Aber ich wollte nicht nur die ganz klassischen und einfachen Übungen präsentieren, sondern auch etwas anspruchsvollere. Wenn Sie sich nach der Anleitung rich-

ten, wird es kein Problem sein und Sie werden sich über das Ergebnis freuen.

Morgen ist die Beinmuskulatur mit einer Gleichgewichtsübung gefragt.

*Ihre Carmen Dikomeit*



**FITNESS**  
**FÜR DEN ALLTAG**

Kräftigung für  
Beininnenseite



Im „seitlichen Stütz“ wird ein Bein ausgestreckt, das andere darüber angewinkelt und anschließend das ausgestreckte Bein langsam angehoben. Foto: Robert Dikomeit