

Training im Vier-Füßler-Stand

FERIENAKTION Am 32. Tag zeigt Carmen Dikomeit eine Ganzkörper-Übung / Zeitspanne variiert

GIESSEN (GA). Guten Morgen! Mit der heutigen Übung können Sie Ihren ganzen Körper trainieren. Dazu legen Sie eine Matte oder ein Handtuch auf den Boden und begeben sich in den Vier-Füßler-Stand. Bitte achten Sie darauf, dass sich Ihre Knie senkrecht unter dem Becken befinden, leicht geöffnet. Die Hände haben Sie senkrecht unter den Schultern. Vor allem Frauen sollten darauf achten, dass die Arme nicht völlig durchgestreckt sind (sie wissen schon: „entriegeltes“ Gelenk). Natürlich betrifft dies auch die Männer. Nur beobachte ich oft in meinen Kursen, dass gerade Frauen die Armgelenke häufig durchstrecken. Das ist dann aber nicht gut für das Ellbogengelenk wenn dann noch Gewicht drauf kommt wie gleich bei der Übung.

Ziehen Sie Ihre Schulterblätter nach hinten in Richtung Gesäß und den Bauchnabel leicht nach innen in Richtung Wirbelsäule. Bis zum Ende der Übung sollte das so bleiben.



**FITNESS
FÜR DEN ALLTAG**

Kräftigung für
gesamten Körper

Wenn Sie nun das nächste Mal ausatmen, heben Sie den rechten Arm und das linke Bein an – ungefähr bis in die Waagrechte (Arm, Körper und Bein bilden in etwa eine Linie). Wenn Sie wieder einatmen, setzen Sie Hand und Knie zurück auf die Matte. Mit der folgenden Ausatmung heben Sie nun den linken Arm und das rechte Bein an und setzen Hand und Knie mit der Einatmung wieder zurück.

So arbeiten Sie in Ihrem Tempo für eine bis drei Minuten weiter. Sollten Sie das Gefühl haben, Sie benötigen mehr Zeit als eine Ausatmung, um Arm und Bein zu heben, nehmen Sie sich einfach mehr Zeit.

Immerhin wird es für einige Personen auch eine Herausforderung als Gleichgewichtsübung sein.

Geübte haben die Möglichkeit, die Zeitspanne, in der Arm und Bein angehoben sind, zu verlängern: Sie bleiben in dieser Position für eine Einatmung, eine Ausatmung und setzen Hand und Knie erst mit der darauf folgenden Einatmung zurück auf die Matte.

Nach dieser Übung lockern Sie zunächst Ihre Handgelenke etwas aus und gehen dann aus dieser Position heraus in die Päckchenhaltung.

Dazu schieben Sie Ihr Gesäß nach hinten über die Fersen, die Arme legen Sie nach vorne oder am Körper ab. Lassen Sie nun Kopf und Schultern locker und bleiben Sie für ein paar Atemzüge in dieser Position. Danach stehen Sie auf und können sich auf die morgige Übung freuen. Dann ist es vor allem die Rückenmuskulatur, die gekräftigt wird. Bis morgen.

Ihre Carmen Dikomeit

Aus dem Vier-Füßler-Stand heraus wird jeweils ein Arm und ein Bein „über Kreuz“ angehoben und für eine gewisse Zeitspanne gehalten.

Foto: Robert Dikomeit



Aus dem Vier-Füßler-Stand heraus wird jeweils ein Arm und ein Bein „über Kreuz“ angehoben und für eine gewisse Zeitspanne gehalten. Foto: Robert Dikomeit