

# Kopf hoch für gekräftigte Rückenmuskulatur

**FERIENAKTION** An Tag 33 wird wieder die Rückenmuskulatur gestärkt / Die Übung „langsam und kontrolliert“ absolvieren

**GIESSEN (GA).** Willkommen zur heutigen Kräftigung für den Rücken.

Legen Sie sich auf den Bauch auf eine Matte oder ein Handtuch. Die Arme legen Sie angewinkelt nach vorne ab. Es sollte eine angenehme Armhaltung sein aus der heraus Sie die Übung starten.

Die Handflächen sind am Boden. Ihre Schulterblätter ziehen Sie nach unten in Richtung Gesäß und der Bauchnabel zieht nach innen in Richtung Wirbelsäule. Es ist ganz wichtig, dass dies bis zum Ende der Übung so bleibt. Ebenfalls wichtig ist, dass die Füße am Boden bleiben und nicht abheben. Wie Sie

die Füße legen, können Sie entscheiden.

Der Kopf schwebt über der Matte, so, dass Sie Luft bekommen, und der Blick geht senkrecht nach unten auf die Matte, auch während der Übung. Sie sollten das Gefühl haben, Ihr Nacken ist

lang und möglichst entspannt. Das geht eben dann, wenn Sie die Schultern nach unten ziehen.

Wenn Sie ausatmen, heben Sie Oberkörper und Arme etwas an und führen die Arme nach vorne. Wenn Sie einatmen, winkeln Sie Ihre Arme wieder an und senken anschließend Arme und

Oberkörper wieder. Das ist das Tempo, in dem Sie arbeiten. Langsam und kontrolliert. Ausatmen hoch, einatmen tief. Wie weit Sie Oberkörper und Arme anheben, entscheiden Sie.

Dies führen Sie eine bis drei Minuten durch. Anschließend gehen Sie wie bei der gestrigen Übung über den Vierfüßler-Stand in den Fersensitz. Dazu schieben Sie das Gesäß nach hinten und legen Ihre Arme entspannt nach vorne ab. Bleiben Sie für einige Atemzüge in dieser Position, lassen Kopf und Schultern locker hängen und genießen die Dehnung.

Für heute ist es geschafft. Morgen steht wieder einmal eine Übung zur Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur auf der Tagesordnung.

*Ihre Carmen Dikomeit*



**FITNESS  
FÜR DEN ALLTAG**

Kräftigung für  
Rückenmuskulatur



Die Arme liegen neben den Schultern und beim Ausatmen nach vorne gestreckt. Gleichzeitig werden Kopf und Schulter leicht mit angehoben. Foto: Robert Dikomeit