

Mit Blick Richtung Hände

FERIENAKTION Am 34. Tag präsentiert Carmen Dikomeit Übung für seitliche Bauchmuskeln

GIESSEN (GA). Guten Morgen! Es erwartet Sie ein neuer sportlicher Tag mit einer Kräftigung für Ihre schrägen Bauchmuskeln – eine meiner Lieblingsübungen.



**FITNESS
FÜR DEN ALLTAG**

Kräftigung für
schräge Bauchmuskulatur

Legen Sie eine Matte oder ein Handtuch auf den Boden und darauf legen Sie sich auf den Rücken. Die Schulterblätter ziehen Sie nach unten in Richtung Gesäß. Bis zum Ende der Kräftigung ziehen Sie den Bauchnabel leicht nach innen in Richtung Wirbelsäule.

Nun heben Sie die Beine nacheinander nach oben, als ob Sie die Füße auf einem Stuhl vor sich ablegen wollten. Wenn Sie es etwas leichter möchten, holen Sie die Beine etwas dichter an den Bauch heran.

Wenn Sie das nächste Mal einatmen, bringen Sie Ihre Arme nach hinten und mit der Ausatmung bringen Sie beide Arme nach vorne rechts neben Ihre Beine. Kopf und Schultern heben Sie mit an, sodass Sie Ihre Finger sehen können. Ziehen Sie weit nach vorne. Wenn Sie wieder einatmen, bringen Sie die Arme nach hinten, legen dabei Kopf und Schultern ab. Mit der darauf folgenden Ausatmung bringen Sie beide Arme nach links neben die Beine und heben auch hier Kopf und Schultern mit an. Wieder geht die Blickrichtung zu den Händen, die möglichst weit nach vorne ziehen. Mit der Einatmung legen Sie Arme, Kopf



Aus der rücklagigen Ausgangslage werden beim Ausatmen Arme, Kopf und Schulter zur Seite angehoben und möglichst weit nach vorne gezogen. Foto: Robert Dikomeit

und Schultern wieder zurück. So geht es nun weiter; in Ihrem Atemrhythmus. Nach ein bis drei Minuten beenden Sie die Übung.

Neben Ihrer Bauchmuskulatur werden Sie eventuell auch die Nackenmuskulatur spüren, das ist normal und geht vielen meiner Teilnehmer/innen so. Nach der Übung werden Sie dann auch die Nackenmuskulatur etwas lockern.

Im Anschluss an die Übung strecken Sie sich zunächst aber erst einmal aus

und dehnen und recken sich etwas. Danach lassen Sie den Kopf einige Male entspannt von rechts nach links sinken. Ohne Anstrengung; als ob das ganz von alleine passiert. Das lockert die Nackenmuskulatur. Bleiben Sie dann noch für ein paar entspannte Atemzüge liegen und starten danach in den Tag.

Ihre seitliche Rumpfmuskulatur steht im Vordergrund bei der Übung, die ich Ihnen morgen vorstellen möchte.

Ihre Carmen Dikomeit