

Aus der Schulter herausdrücken

FERIENAKTION Die 35. von Carmen Dikomeits Übungen kräftigt die Rumpfmuskulatur / „Der Hand hinterher blicken“

GIESSEN (GA). Herzlich willkommen zu einer Übung, die die seitliche Rumpfmuskulatur kräftigt. Aber nicht nur das, auch Ihre Schultermuskulatur profitiert von der Übung, die zugegebenermaßen etwas Durchhaltevermögen erfordert. Zumindest von den Ungeübten unter Ihnen. Vielleicht ist es ein Trost oder auch ein Anreiz: Wenn Sie diese Übung regelmäßig machen, können Sie sie bald richtig lange durchführen und Sie werden spüren, wie sich Ihr Rumpf stabiler, fester und kraftvoller anfühlt.

Wenn Sie eine Matte oder ein Handtuch auf den Boden gelegt haben, begeben Sie sich seitwärts darauf. Stützen Sie sich auf dem Unterarm ab und achten darauf, dass der Ellbogen senkrecht unter der Schulter steht, nicht zu nah am Körper. Bitte drücken Sie sich nun und während der gesamten Übung richtig gut aus der Schulter heraus (ganz wichtig, um das Schultergelenk zu schützen). Ziehen Sie den Bauchnabel leicht nach innen in Richtung Wirbelsäule und halten dies bis zum Ende der Übung. Wenn Sie nun das nächste Mal ausatmen, heben

Sie Ihr Becken an und führen den Arm in einem weiten Bogen über den Kopf. Dabei blicken Sie Ihrer Hand hinterher. Ebenso wenn Sie mit der nächsten Einatmung das Becken senken und den Arm zurückführen. Mit der kommenden Ausatmung heben Sie erneut das Becken an und führen den Arm über den Kopf. In diesem Tempo, in Ihrem Atemrhythmus arbeiten Sie weiter. Warum sollen Sie Ihrer Hand hinterherschauen? Dann ist Ihre Nackenmuskulatur in Bewegung

und kann nicht in einer statischen Haltung verkrampten und sich unangenehm bemerkbar machen. Nach einer bis drei Minuten wechseln Sie die Seite und führen die Übung auch hier in gleicher Weise und in gleicher Zeitspanne durch. Bitte achten Sie auch hier auf die Details wie „sich aus der Schulter herausdrücken“ und den „Bauchnabel nach innen ziehen“.

Nach Beenden der Übung stehen Sie auf und lockern Ihre Schultern indem Sie einige große Schulterkreise nach hinten ausführen.

Ihre Carmen Dikomeit



**FITNESS
FÜR DEN ALLTAG**

Kräftigung für
seitliche Rumpfmuskulatur



Seitlich auf den Ellbogen gestützt heben Sie anschließend den Arm über den Kopf und drücken gleichzeitig das Becken nach oben.

Foto: Robert Dikomeit