

Im Kniestand Beine und Gesäß kräftigen

FERIENAKTION Zum Abschluss von Carmen Dikomeits Fitness-Serie für den Alltag wird der Körpermittelpunkt trainiert



Im Kniestand werden Brustbein und Kopf angehoben, die Arme auf Brusthöhe ausgestreckt. Anschließend beugen Sie sich langsam vor und zurück. Foto: Robert Dikomeit

LAUTERBACH (GA). Noch einmal möchte ich Sie herzlich willkommen heißen zu einer gemeinsamen Übung. Diese kräftigt die Beinmuskulatur und das Gesäß.

Sie knien sich auf eine Matte, ein Handtuch oder einen Teppich. Wer Knieprobleme hat, kann sich ein kleines Sofakissen unter die Knie legen. Nun richten Sie sich auf, sodass Sie sich im Kniestand befinden. Achten Sie darauf, dass die Füße in einer Linie hinter den Knien liegen, also nicht enger oder weiter auseinander sind als die Knie.

Auch in dieser Position richten Sie sich auf und – sehr wichtig – das bleibt auch während der Übung so. Heben Sie das Brustbein an, nehmen Sie den Kopf hoch, die Blickrichtung ist gerade nach vorne. Die Schultern ziehen Sie nach unten in Richtung Gesäß. Der Bauchnabel zieht nach innen in Richtung Wirbelsäule und bleibt dort bis zum Ende der Übung.

Nehmen Sie nun die Arme nach vorne auf Brusthöhe, achten hier noch einmal darauf, dass Ihre Schultern unten bleiben, obwohl die Arme oben sind.

Wenn Sie dann das nächste Mal ausatmen, beugen Sie sich langsam zurück. Dabei bilden Oberkörper und Oberschenkel eine Linie. Bitte nicht das Gesäß nach hinten schieben. Mit der folgenden Einatmung kommen Sie wieder zurück nach vorne und mit der nächsten Ausatmung geht es wieder nach hinten.



**FITNESS
FÜR DEN ALLTAG**

Kräftigung für Beinmuskulatur und Gesäß

So arbeiten Sie weiter. In Ihrem Atemrhythmus, gerne langsam. Denn es ist überhaupt nicht wichtig, wie weit Sie nach hinten gehen, sondern es spielt eine große Rolle, wie langsam Sie die Bewegung ausführen. Das heißt, wer es schwieriger möchte, verlangsamt das Tempo, wer es leichter möchte, arbeitet etwas schneller. Sie werden sofort spüren, welche Muskeln hier beansprucht werden.

Auch wenn Sie vielleicht zunächst befürchtet haben, dass es zu sehr

die Knie belastet, werden Sie sehen, dass Sie dies selbst steuern können. Natürlich dürfen die Knie auf keinen Fall schmerzen. Das wird aber auch nicht passieren, wenn Sie sich an die Anweisung halten. Ihren Oberschenkel dagegen werden Sie deutlich spüren. Nach einer bis drei Minuten beenden Sie die Übung, stehen auf und lockern die Beine aus. Geschafft!

Das war unsere letzte Übung in dieser Serie. Sie haben nun eine ganze Reihe von verschiedenen Übungen zur Auswahl, die Sie entweder zu einem Programm zusammensetzen. Oder Sie suchen sich täglich eine Übung aus den 36 vorgestellten heraus und absolvieren diese.

Ich möchte mich bei Ihnen für die gemeinsame Zeit ganz herzlich bedanken. Das eine oder andere sehr nette und positive Feedback hat mich motiviert, in dieser Form fortzufahren. Motiviert, einfache und alltagstaugliche aber effektive Übungen vorzustellen. Nun wünsche ich Ihnen viel Erfolg mit und beim Weitermachen. Herzlichst,
Ihre Carmen Dikomeit