



FITNESS AT HOME

Michas Fitness Tipps für zu Hause

Der Bauch muss weg - Die schrägen Bauchmuskeln

Der Bauch muss weg, also starten wir mit dem Training der Bauchmuskeln. Zuerst müssen wir Sie jedoch etwas enttäuschen. Oh je. Ihr tollen neuen Bauchmuskeln können Sie nur sehen, wenn diese nicht so gut gepoltert sind. Aber seien Sie nicht traurig: guten Bauchmuskeln helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen.

**Aber zu allererst auch hier wieder unser Hinweis:
Hören Sie auf Ihren Körper und überfordern Sie ihn nicht gleich.**

Wir starten mit den schrägen Bauchmuskeln und setzen uns, vorzugsweise auf den Boden.

Wenn Sie nicht so tief gehen möchten, können Sie diese Übung auch gern auf einem stabilen! Tisch machen. Ambitionierte Sportler können die Übung auch gern auch einem Wackelball durchführen. Sie können sich auch auf eine etwas dickeren Decke setzen. Dadurch ist es etwas angenehmer für Ihre Beckenknochen, allerdings auch etwas wackeliger. Aber dieses Wackelige stärkt die Tiefenmuskulatur (die, die wir nicht bewusst ansteuern können uns aber die Kraft für die Haltung gibt).

Nehmen Sie nun ein Handtuch oder einen Stock zur Hand und umfassen es/ihn etwa in schulterbreit mit beiden Händen. Das hat den Vorteil, dass Ihre Arme eine gleichmäßige Position halten.

Nun ziehen wir beide Knie mit geschlossenen Beinen in Richtung Brust. Dabei ist die Haltung der gestreckten Arme gerade und etwas höher als die Knie. Kippen Sie Ihr Becken leicht auf die linke Seite. Spannen Sie dabei den Beckenboden fest an. Anschließend strecken Sie Ihre geschlossenen Beine gerade nach vorn und Ihre beiden! Arme gerade nach rechts. Achten Sie darauf, dass auch der hintere Arm gestreckt ist, den vergisst man manchmal.

Nun wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf mit der anderen Seite.

Wichtig ist bei der Ausführung, dass Sie die Übung langsam ausführen und dabei nicht zu sehr verkrampfen. Achten Sie auch darauf, dass Sie Ihre Schultern nicht zu den Ohren herauf ziehen und Sie im Schulterbereich schön locker bleiben.

Diese Übung können Sie mit 3 Sätzen und 10-15 Bewegungen zu jeder Seite durchführen.

Nach der schön anstrengenden Übung legen Sie sich auf den Rücken, legen die Arme gerade nach oben neben dem Kopf und strecken sich schön in die Länge. Bleiben Sie in dieser dehnenden Position für ca. 30 Sekunden.

Und nun wünschen wir Ihnen wieder viel Spaß und Erfolg.
Micha & Michaela