

Machen Sie eine gute Figur!

Gezielte Gymnastik hilft, die Körpermuskulatur zu stärken, den Rücken zu unterstützen und in Bikini oder Badehose gut auszusehen. Hier ein paar einfache Übungen für jeden Tag. Machen Sie diese regelmäßig, dann spüren Sie schon bald die Veränderung.



Wichtig: Mit dem Kopf auf den Boden schauen, den Kopf nicht in den Nacken legen.

◀ Ganzkörper-Training

Diese Übung beansprucht die gesamte Körpermuskulatur. Vor allem Po und Rücken werden gestärkt. Auf den Boden legen, Arme nach vorn ausstrecken. Jetzt den linken Arm gleichzeitig mit dem linken Bein etwa 30 Zentimeter anheben und langsam wieder ablegen. Seitenwechsel. Jetzt den rechten Arm gleichzeitig mit dem linken Bein anheben, halten, ablegen. Je Seite 20 Wiederholungen.

Po-Bein-Pushes

(ohne Abb.)

In den Vierfüßlerstand gehen, Ellenbogen (nicht Hände!) und Knie aufstützen. Das linke Bein strecken und so weit anheben, dass Rücken und Oberschenkel eine gerade Linie ergeben. Jetzt langsam das Knie unter den Bauch ziehen, bis drei zählen und wieder ausstrecken. 20 Wiederholungen, dann Seitenwechsel.

Power-Duo

(ohne Abb.)

Kräftigt Oberschenkel, untere Rückenmuskulatur und entspannt zugleich den mittleren und oberen Rücken. Sie stehen vor einer Wand. Beine etwas mehr als hüftbreit aufstellen, den Rücken gegen die Wand lehnen und langsam in die Hocke rutschen. Oberschenkel etwas über waagrecht zum Boden. Schultern an die Wand, bis 20 zählen, dabei entspannt weiteratmen. Wieder aufrichten, fünf Sekunden Pause. Wiederholen.

Für einen flachen Bauch

Auf den Rücken legen, die Beine aufstellen, Hände über der Brust kreuzen. Jetzt den Oberkörper anheben, bis die Schulterblätter nicht mehr den Boden berühren. Halten, bis drei zählen, langsam wieder absenken. Einmal täglich zehnmal wiederholen.



Wichtig: Die Schultern nicht höher als bis zum Abheben der Schulterblätter heben und nicht das Kinn auf die Brust legen.

TIPP

Planen Sie jeden Tag zehn Minuten für einige Übungen ein. Wie wäre es zum Beispiel morgens beim Radiohören oder Frühstücksfernsehen? So starten Sie nicht nur fit und munter, sondern auch noch informiert in den Tag.

Lust auf mehr?

Im Internet finden Sie unter www.lifeline.de viele weitere Übungen für Fitness und Wohlbefinden.

