

GU FEEL GOOD!

BAUCH, BEINE, PO



MARGIT RÜDIGER

G|U

zurück in die Ausgangsposition.

Mindestens 8 Wiederholungen, 3 Sätze

2



Die Kerzenposition

- In Rückenlage strecken Sie die Beine mit leicht gebeugten Knien nach oben. Die Hände liegen seitlich flach am Körper an.
- Aus der Kontraktion der Bauchmuskulatur (!) heraus hebt sich der Po nur wenige Zentimeter vom Boden ab. Die Fußspitzen zielen zur Decke. Achten Sie darauf, dass die Beine in der geraden Kerzenposition bleiben.

Keinesfalls mit Schwung aus dem Becken arbeiten, sonst nützt es dem Bauch nichts.

Mindestens 8 Wiederholungen, 3 Sätze

3

UND, SIEHT MAN SCHON WAS?

Wer wissen will, wie es mittlerweile um seine Bauchmuskeln bestellt ist, kann es im Spiegel ganz leicht überprüfen:

- Stellen Sie sich aufrecht hin, heben Sie Ihre Hände etwas an und ballen sie fest zu Fäusten. Spannen Sie zugleich die Bauchmuskulatur fest an. Dabei die Oberarme eng an den Körper drücken. Jetzt müsste ein leichtes Muskelrelief sichtbar werden.
- Diese Kurzkontraktion ist übrigens auch eine superschnelle Übung für zwischendurch. Im Büro, in der Warteschlange vor der Kinokasse, in der S-Bahn ... Einfach konzentrieren und mindestens 10-mal wiederholen.

SCHRÄGE BAUCHMUSKULATUR

Die schräge Bauchmuskulatur hilft dem geraden Muskel bei seiner Arbeit. Dank ihr können wir den Oberkörper drehen. Vier Muskeln teilen sich die Arbeit. Die beiden äußeren, schräg verlaufenden Muskeln setzen jeweils am unteren Teil des Brustkorbs an und enden an der gegenüberliegenden Hüftseite. In entgegengesetzter Richtung verlaufen die inneren schrägen Bauchmuskeln. Sie setzen an den Hüften an und kreuzen unterhalb der geraden Bauchmuskulatur zur Gegenseite bis zum Brustkorb.

Trainieren Sie bei jedem Workout für den Bauch auch die schrägen Muskeln. Nur dann werden Sie auch die unschönen Speckröllchen in der Taille los.

Richtig üben

Suchen Sie sich eine der drei Übungen aus.

- Beginnen Sie mit 8 Wiederholungen, 2 Sätzen. Anzahl langsam steigern.



Über Kreuz

- Rückenlage. Die Hände hinter dem Kopf verschränken. Das linke Bein liegt ausgestreckt am Boden, das rechte angewinkelt aufstellen.
- Heben Sie bei Anspannung der Bauchmuskulatur die linke Schulter vom Boden, und führen Sie sie Richtung rechtes Knie. Die Position kurz halten, dann zurücklegen.
- Anschließend Bein und Richtung wechseln. Bewusst ein- und ausatmen.

Mindestens 8 Wiederholungen, 2 Sätze je Seite

Für Fortgeschrittene: auf die Knie

- Wer empfindlich ist, nimmt sich eine Unterlage, auf der man bequem knien kann - zum Beispiel eine gefaltete Gymnastikmatte. Der Rumpf bleibt aufrecht. Die Arme werden nach vorn ausgestreckt.
- Drehen Sie den Oberkörper zur rechten Seite, und ziehen Sie die rechte Hand zur linken Ferse - so weit es geht.
- Zurück in die Grundhaltung und die Übung zur anderen Seite wiederholen. Achten Sie darauf, dass