

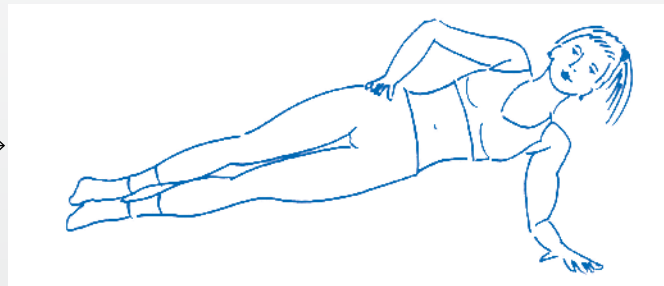
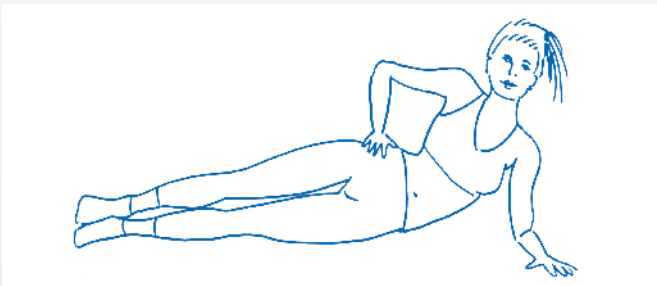


TRIMM DIE BAUCHMUSKELN

PRÄSENTIERT VON
 **LTS**
TRANSDERMAL. MARKETLEADER.

Eine starke Körpermitte ist wichtig für die Haltung. Gerade wenn sich rund um die Hüften ein wenig oder gar ordentlich „Küchengold“ befindet, sollte man etwas für die Bauchmuskeln tun. Und wer schon recht fit ist, der kann sich mit den beiden unten aufgeführten Übungen einen Sixpack antrainieren.

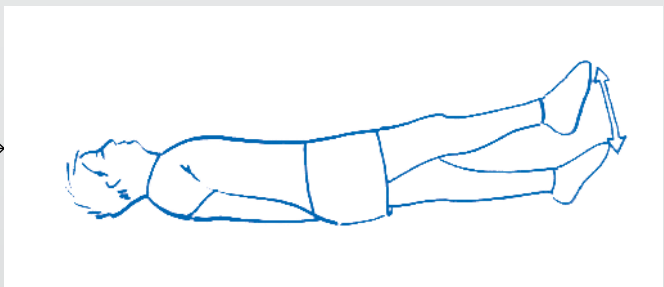
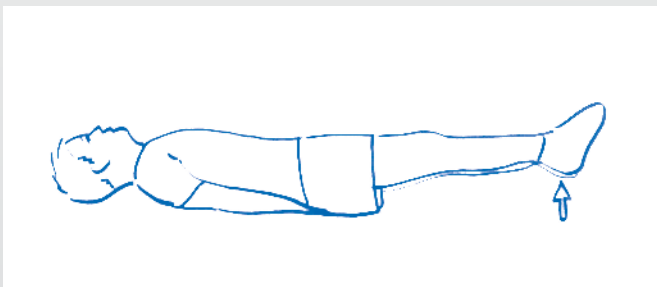
ÜBUNG 1 Seitlicher Unterarmstütz



1. Legen Sie sich seitlich ausgestreckt auf die rechte Körperseite und stützen Sie dabei den rechten Unterarm nach vorne ab. Die Beine liegen parallel übereinander, ebenso die Füße.

2. Stützen Sie sich nun vom Boden ab. Die Kraft dafür soll hauptsächlich aus der Rumpf-(Bauch-)muskulatur kommen. Der Oberkörper, die Hüfte und die Beine bilden eine möglichst gerade Linie. Halten Sie diese Position 15 Sekunden. Versuchen Sie acht bis zehn Wiederholungen. Danach wechseln Sie auf die linke Seite und machen die gleiche Übung – nur „seitenverkehrt“.

ÜBUNG 2 Scheren-Kick



1. Legen Sie sich auf den Boden (auf eine Trainingsmatte oder Decke). Den Kopf anlegen und während der Übung nicht anheben. Die Arme liegen ausgestreckt neben dem Körper, die Handflächen liegen flach auf dem Boden. Man kann die Hände auch unter den Po schieben.

2. Heben Sie die Beine in die Luft und halten Sie diese beinahe gestreckt. In den Knien sollte dabei eine ganz leichte Beugung bleiben, damit die Kniegelenke nicht überlastet werden. Die Zehen nach vorne strecken. Der Winkel zwischen Boden und Beinen sollte etwa 30 Grad betragen, die Beine also nicht zu

hoch heben. Beginnen Sie nun mit einer Scherenbewegung der Beine. Während ein Bein nach unten bewegt wird, bewegt sich das andere nach oben. Wie hoch man die Beine hebt, kann man selbst bestimmen. Aber kleine, kontrollierte Bewegungen sind besser als große und wacklige Bewegungen. Machen Sie die Übung so lange es geht. Und wiederholen Sie sie mit Pausen drei- bis viermal.

Wichtig: Beim Scheren-Kick ist der Bauch angespannt. Der untere Rücken sollte unbedingt auf dem Boden liegen bleiben. Ein Hohlkreuz muss vermieden werden.