



HAMPELMANN UND KNIEHEBER

PRÄSENTIERT VON

TRANSDERMAL. MARKETLEADER.

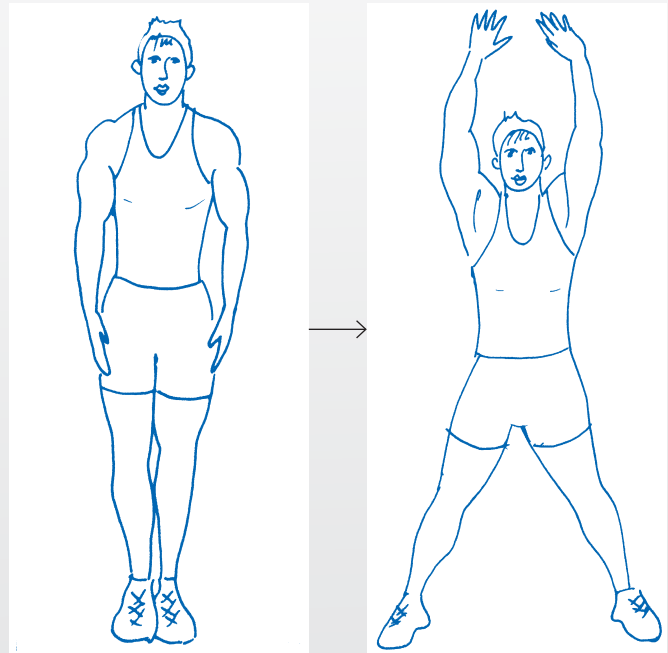
Oft sind die einfachsten Übungen beim Fitness-Training besonders wirkungsvoll. Diesmal präsentieren wir Ihnen den Hampelmann, eine mehr oder weniger lustige Übung, die manche sicher noch aus dem Schulunterricht kennen. Und dazu kommt der simple Knieheber, der es aber in sich haben kann.

ÜBUNG 1 Hampelmann („Jumping Jacks“)

1. Sie führen Ihre Arme und Beine gleichzeitig jeweils zusammen oder auseinander, während Sie in die Luft springen. Die Füße stehen etwa schulterbreit, die Arme hängen seitlich am Körper herunter. Verlagern Sie das Gewicht auf die Zehenspitzen. Den Körper anspannen.
2. Mit einem Sprung heben Sie etwas vom Boden ab. Landen Sie in einer kleiner Grätsche, gleichzeitig strecken Sie die Arme lang über den Kopf und klatschen die Hände zusammen. Mit dem nächsten Sprung kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, wobei Sie bei der Landung wieder möglichst auf den Zehenspitzen oder den Fußballen landen.

Achten Sie auf: Wichtig ist, dass Sie möglichst dynamisch hochspringen und nicht „plattfüßig“ landen, sondern den Sprung abfedern. Anfänger können einen langsamen Rhythmus wählen. Die Arme auch bei Ermüdung weiter nach oben strecken und nicht abknicken. Auch die Knie dürfen nicht nach innen einknicken. Versuchen Sie den Hampelmann zwei, drei Minuten zu machen; Fortgeschrittene auch länger.

Variation: Beine nach vorn und hinten öffnen. Auch die Varianten abwechselnd zu kombinieren, ist möglich.



ÜBUNG 2 Knieheber im Stand

1. Beansprucht werden die unteren Bauchmuskeln. Es geht bei der Übung auch um eine gute Balance, wenn man einbeinig steht. Stellen Sie sich gerade hin, heben Sie nun das rechte Knie an, bis der Oberschenkel waagrecht ist. Sie berühren das rechte Knie mit der rechten Hand und führen den Fuß wieder auf den Boden.
2. Sie stehen wieder in der Ausgangsposition, heben nun das linke Bein an, bis sich der Oberschenkel in der Waagerechten befindet. Die linke Hand berührt das linke Knie, Fuß absetzen. Diese Übung mit den abwechselnd anhebenden Knien machen Sie drei Minuten.

Achten Sie auf: Wenn Sie die Knie anheben, muss der Rücken gerade sein in Verlängerung des gerade gestreckten Standbeins.

Variation: Ziehen Sie Ihr rechtes Knie nach oben und berühren Sie es mit Ihrem linken Ellbogen, umgekehrt anschließend das linke Knie mit dem rechten Ellbogen. Wiederholen Sie es fünf bis zehn Mal. Fortgeschrittene können die Schwierigkeit steigern, indem sie sich auf ein Kissen stellen. Dann wird die Übungsausführung „wacklig“ und man muss sie gut ausbalancieren.

