



SCHEIBENWISCHER UND HÄNGEBRÜCKE

PRÄSENTIERT VON
 **LTS**
TRANSDERMAL. MARKETLEADER.

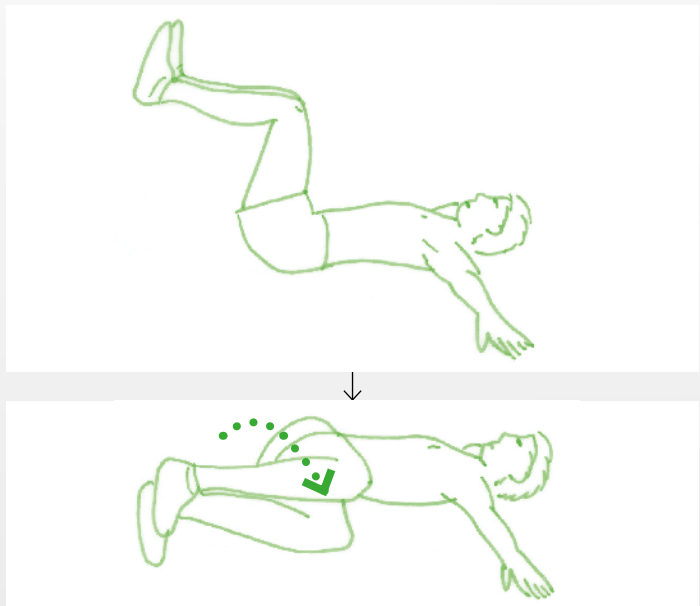
Übungen für die Bauchmuskeln kommen in Fitness-Programmen oft zu kurz, obwohl eine gute Muskulatur in der Körpermitte wichtig ist für eine gerade Körperhaltung. Mit dem „Scheibenwischer“ kann man die seitliche Bauchmuskulatur gut trainieren. Die „Hängebrücke“ ist hingegen ideal, um kräftige Po-Muskeln zu bekommen.

ÜBUNG 1 Scheibenwischer

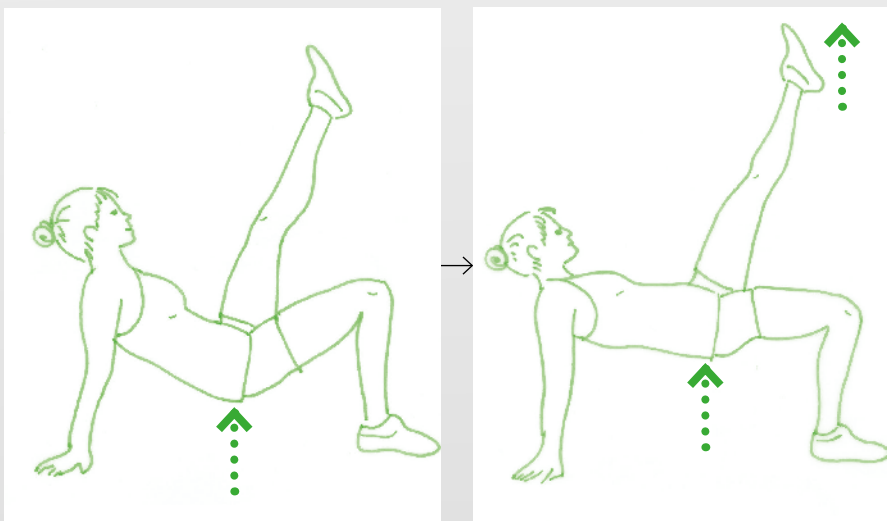
1. Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden, am besten auf eine weiche Unterlage wie einen Teppich oder eine Matte. Die Hände werden seitlich in Schulterhöhe auf den Boden hingelegt. Dann die Beine angewinkelt anheben – in Tischhaltung (mit angewinkelten Knien).
2. Nun die Beine in Richtung Boden absenken, der Oberkörper bleibt dabei fest auf dem Boden (nicht mitdrehen). Die weiterhin zusammengehaltenen Beine langsam wieder in die Mitte zurückführen und dann zur anderen Seite absenken.

Variante: Die Übung mit lang gestreckten Beinen (langem Hebel) ausführen.

Wiederholungen: 8-10 Wiederholungen pro Seite



ÜBUNG 2 Hängebrücke



1. Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand rückwärts, es werden alle Viere auf den Boden gestellt. Es handelt sich quasi um einen umkehrten Liegestütz, der Rücken zeigt nach unten. Die Hände stehen unterhalb der Schultern. Heben Sie nun das linke Bein an, bis der Oberschenkel in Verlängerung des Bauches gerade nach vorn zeigt. Beim rechten (auf dem Boden stehenden) Bein beträgt gleichzeitig der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel etwas mehr als 90 Grad.

2. Kicken Sie mit der linken Fußsohle 8 bis 10 Mal nach oben in Richtung Decke. Dabei sollte der Hintern angehoben werden. Dann führen Sie das Bein in die Startposition zurück und wiederholen die Übung mit dem anderen Bein 8 bis 10 Mal.

Beachten Sie: In der Startposition sollten Kopf und Nacken in Verlängerung Ihrer Wirbelsäule gerade ausgerichtet sein, das Kinn also nicht auf die Brust legen. Ziehen Sie den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ein und halten Sie die Bauchmuskeln gespannt. Nicht ins Hohlkreuz fallen, immer ruhig und gleichmäßig atmen.

Wiederholungen: 8-10 Wiederholungen pro Bein