



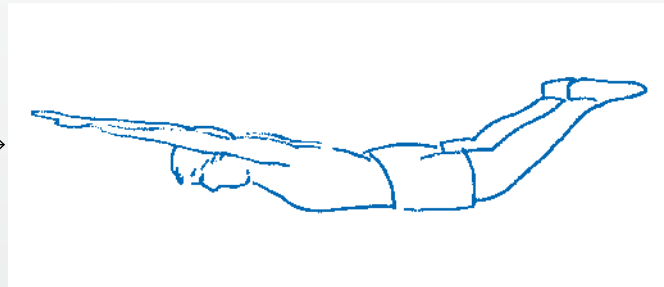
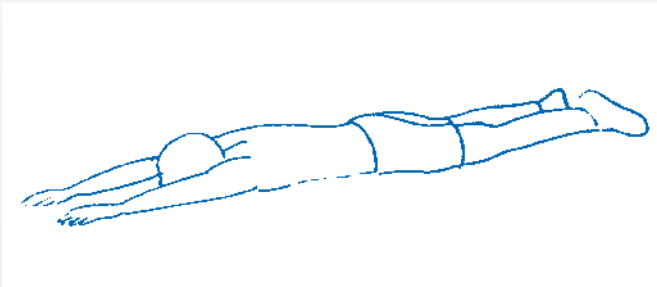
SIMULTAN-FLIEGER UND KÄFER

PRÄSENTIERT VON

TRANSDERMAL. MARKETLEADER.

Schlaffe Muskeln in Rücken und Bauch führen zu einer sehr schlechten Körperhaltung. Diese kann wiederum auf lange Sicht zu unangenehmen, sogar ständigen Rückenschmerzen führen. Die TSG Hoffenheim hat etwas dagegen, nämlich sinnvolle Fitness-Übungen.

ÜBUNG 1 Simultan-Flieger

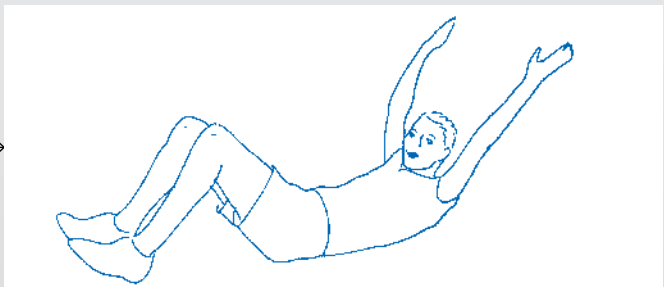
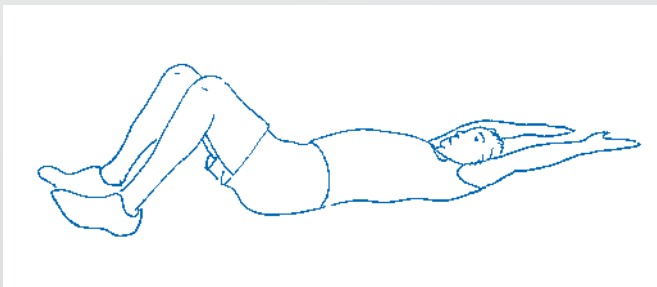


1. Den Rückenflieger haben wir schon einmal vorgestellt, aber da waren nur die Arme anzuheben. Nun sind Arme und Beine gleichzeitig, also simultan, in die Höhe zu liften. Es handelt sich um eine sehr gute Übung, die die komplette Körperrückseite trainiert. Legen Sie sich in Bauchlage auf den Boden, die Arme und Beine sind lang nach vorne bzw. hinten gestreckt. Der Kopf liegt auf dem Boden.
2. Heben Sie nun gleichzeitig die Arme und Beine hoch, sodass sie jeweils gut zehn bis 20 Zentimeter über den Boden „schweben“. Halten Sie die Position zehn Sekunden lang.

Wiederholen Sie den Simultan-Flieger drei Mal hintereinander. Wenn Sie die Arme anheben, ist es logisch, dass auch der Kopf nach oben geht. Schauen Sie dann gerade auf den Boden (oder schließen die Augen).

Achten Sie auf: Die Übung ist vom Ablauf sehr einfach, aber führen Sie sie exakt aus, das heißt, dass Sie die Arme und Beine nach dem Hochheben ruhig halten, dass sie nicht zittern oder flattern. Insgesamt steht Ihre Körperrückseite unter Spannung, die Sie genau spüren sollen.

ÜBUNG 2 Der Käfer



1. Der Käfer gehört zu den Übungen, mit denen man sich einen hübschen Sixpack antrainieren kann. Aber selbst wenn die Bauchmuskeln noch von einer hübschen Molle umhüllt werden, ist diese Übung sehr sinnvoll, denn sie kräftigt die Körpermitte. Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine stellen Sie angewinkelt auf, die Arme sind nach hinten ausgestreckt, der Kopf zeigt nach oben.
2. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und heben Ihren Oberkörper leicht an. Halten Sie die Arme weiterhin gestreckt. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten. Senken Sie nun Ihren Oberkörper wieder ab. Machen Sie drei Sätze mit je zehn bis 30 Wiederholungen

(je nach Fitnesszustand). Zwischen den Sätzen Pausen von 30 bis 60 Sekunden einlegen.

Achten Sie auf: Atmen Sie beim Anspannen der Bauchmuskulatur aus. Wenn Sie den Oberkörper absenken, atmen Sie wieder ein. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz, dafür müssen Sie Ihre Bauchmuskeln und den unteren Rücken unter Spannung halten. Wer schon recht fit ist, hält den Oberkörper die ganze Zeit auf Spannung und senkt ihn nicht zum Boden ab. Anfänger können nach jeder Wiederholung den Oberkörper kurz auf den Boden absetzen.