

Mit Alltagsgegenständen zur Traumfigur

Tipp Nr.
069



Trainieren Sie mit Alltagsgegenständen Ihren gesamten Körper, im Speziellen die großen Muskelgruppen und verbessern Sie dabei Ihre Koordination und Beweglichkeit. Nehmen Sie sich 20 Minuten Zeit und trainieren Sie folgende Übungen an zwei, drei Tagen pro Woche.

Taille formen mit dem Besenstiel: Beine hüftbreit öffnen, Knie leicht beugen, dabei auf eine physiologische Haltung des Rückens achten! Den Besenstiel lang über Nacken und Schultern legen. Der Stiel sollte unterhalb der Nackenpartie aufliegen, nicht an der Halsrückseite. Die Hände locker von oben auf die Enden des Besenstiels legen, Bauch fest anspannen und dann den Oberkörper langsam abwechselnd nach links und rechts bewegen. Darauf achten, dass das Becken ruhig bleibt und sich nur der Oberkörper bewegt. *30 bis 60 Sekunden*

Übung für die Bauchmuskeln mit dem Kissen: Auf den Rücken legen, Beine in Stufenlagerung vom Boden abheben (Hüfte- und Kniewinkel ca. 90 Grad) und ein Kissen zwischen die Knie nehmen. Nun den Bauch fest anspannen, das Kissen mit den Knien zusammenpressen und Beine zur linken Seite absinken. Beine lang strecken, wieder anwinkeln und zur rechten Seite absinken. Darauf achten, dass der Schultergürtel am Boden bleibt.

3 x 20 Wiederholungen pro Seite mit 30 Sekunden Pause

Beine straffen mit dem Handtuch: Aufrecht hinstellen, Bauch fest anspannen. Gewicht auf das rechte Bein verlagern, linkes Bein angewinkelt vom Boden lösen und auf Hüfthöhe hochheben. Zusammengelegtes Handtuch von unten um den Oberschenkel legen und die Enden mit beiden Händen festhalten. Das Handtuch sollte etwa auf der Mitte des Oberschenkels liegen. Das Bein langsam nach vorne ausstrecken. Darauf achten, dass der Rücken gerade bleibt. *3 x 15 Wiederholungen pro Bein mit 30 Sekunden Pause*

Schlanke, muskulöse Arme mit Büchern: Liegestützposition, Beine hüftbreit öffnen. Den Bauch fest anspannen und die Hände auf zwei gleich dicke Bücher legen. Darauf achten, dass sich die Hände unter den Schultern befinden. Arme tief beugen, den Oberkörper dabei absenken. Die Ellenbogen zeigen nach außen. Anfänger können die Übung auch auf den Knien machen.

3 x 15 Wiederholungen mit 30 Sekunden Pause