

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

**Gesundheit  
zum  
Mitmachen**



### **Straffer, fester Bauch... Kein Problem**

Wer hätte ihn nicht gerne – einen straffen festen Bauch. Es muss ja kein Waschbrett sein, aber...Führen Sie diese Übungen in beliebiger Reihenfolge einfach 2-3 Mal pro Woche bei sich zu Hause durch. Wenn Sie die die erste Runde geschafft haben, versuchen Sie eine zweite oder sogar dritte...



#### **Käfer**

Die Ausgangsposition ist in Rückenlage, der untere Rücken wird aktiv auf den Boden gepresst. Die Hände liegen am Hinterkopf. Der rechte Ellenbogen berührt nun das linke Knie und umgekehrt. Die Durchführung sollte langsam und kontrolliert geschehen, 10 Wiederholungen pro Seite.

#### **Unterarmstütz**

Das Gewicht liegt auf Unterarmen und Zehenspitzen. Achten Sie auf einen geraden Rücken, kein Hohlkreuz und kein „Katzenbuckel“. Halten Sie diese Position 30 Sekunden



#### **Beckenlift**

In Rückenlage werden beide Fersen aufgestellt, der Kniewinkel beträgt ca. 90°. Die Arme liegen mit der Handinnenseite nach oben neben dem Körper. Ein Bein wird bei gleichbleibendem Winkel angehoben, die Fußspitze ist angezogen. In dieser Position das Becken fünf Mal pro Seite senken und heben

#### **Reverse-Fly, lang**

Stellen Sie in Bauchlage und mit gestreckten Beinen die Zehenspitzen auf. Die Arme werden lang neben dem Kopf angehoben, die Daumen zeigen nach oben. Nun werden die Arme langsam gegengleich auf und ab bewegt, jede Seite 15 Mal.



#### **Intrinsischer Vierfüßlerstand**

Diese Übung trainiert die intrinsische (innere) Bauchmuskulatur. Im Vierfüßlerstand wird der Bauchnabel bewusst eingezogen, 3 Sekunden lang gehalten und wieder gelöst. 30 Wiederholungen.

Ihr Gesundheitsteam (Annika Tribian)

Weitere Übungen finden Sie z.B. in:

- Dr. H.-W. Müller Wohlfahrt & Oliver Schmidlein: Besser Trainieren! So lernen Sie von den Erfolgsstrategien der Profis. Goldmann Verlag, ISBN-13: 978-3442173266
- Wend-Uwe Boeckh-Behrens: maxxF – der Megatrainer; GU Multimedia, ISBN-13: 978-3833813696