



Übung 3

Der Alltag einer Kosmetikerin ist mit viel Stress und einseitiger Belastung verbunden. Deshalb ist es besonders wichtig, regelmäßig etwas für die Fitness zu tun. **Wir zeigen Ihnen in jeder Ausgabe von KOSMETIK international** eine Übung zum Mitmachen. So haben Sie am Ende des Jahres eine komplette Sammlung. Sie haben eine Folge verpasst? Kein Problem – Sie können sie sich unter www.ki-online.de herunterladen.

Armbeugen

Trainieren mit Hanteln

Ziel der Übung: Verbesserung der Kondition der Armmuskulatur, der Körperhaltung sowie der Position des Brustkorbes beim Stehen.

Achten Sie darauf, dass die Bewegung von Ihrer Körpermitte – Ihrem Kraftwerk – ausgeht und die Arme gedehnt werden, ohne die Ellbogen dabei durchzudrücken. Beugen und strecken Sie Ihre Arme kontrolliert, um einen größeren Widerstand zu schaffen. Schauen Sie nicht auf den Boden, sondern nach vorn. Die Schultern sind entspannt und bleiben unten, während die Arme sich heben. Führen Sie die Bewegung kontrolliert und in gleichmäßigem Tempo aus, nicht ruckhaft. Ihre Beine sollten sich in der Pilates-Haltung befinden, d. h. Gesäß und Innenseiten der Schenkel werden angespannt.

Step 1: Stehen Sie aufrecht in der Pilates-Haltung. Die Fersen sind geschlossen, die Zehen zeigen nach außen. Strecken Sie die Arme seitlich so aus, dass sie ein wenig nach außen zeigen. Die Handflächen zeigen nach oben; die Schultern bleiben unten. Schauen Sie geradeaus.

Step 2: Atmen Sie ein und ziehen Sie den Nabel dabei kräftig in Richtung Wirbelsäule. Beugen Sie die Arme zu den Schultern hin. Beim Ausatmen die Arme wieder in die Startposition strecken.

Wiederholen Sie die Übung 4- bis 8-mal.

Extratipp

Trainieren mit Hanteln Für diese Übung benötigen Sie Hanteln. Dadurch wird die Muskulatur in Ihrem Oberkörper stärker geformt. Eine Hantel sollte jedoch nicht mehr als 1 kg (für Frauen) bzw. 1,5 – 2 kg (für Männer) wiegen. Umklammern Sie die Hanteln nicht zu fest und halten Sie Ihre Handgelenke gerade. Denken Sie daran, die Übung von der Körpermitte aus zu steuern.

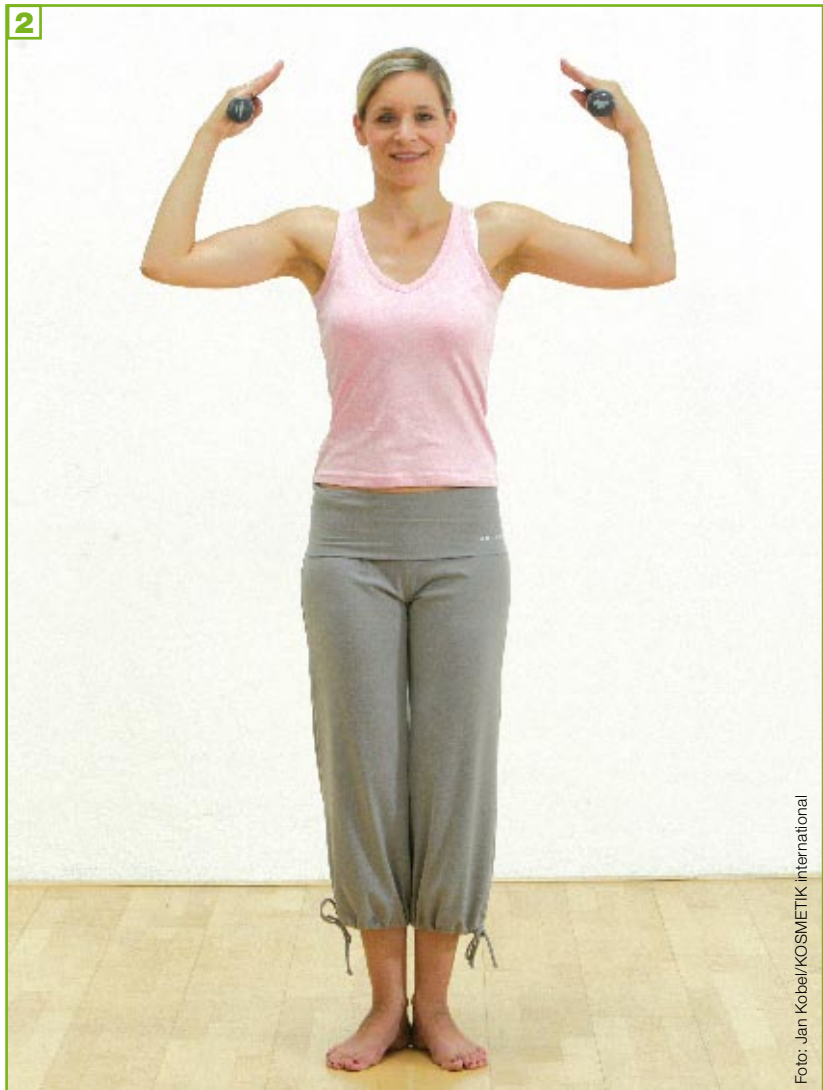


Foto: Jan Kobel/KOSMETIK international

