



Der Käfer

Training für die Körpermitte



Foto: Jan Kobel/KOSMETIK international, Übung aus: Kellina Stewart, Pilates leicht gemacht

Entspannt im Job

Übung 4

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.

Trainierte Muskeln: Diese Übung stärkt Ihre Körpermitte, die Arme und den Brustkorb. Sobald Sie mehr Muskelkraft haben, verbleiben Sie einen Moment in der Stellung mit geöffneten Armen.

Beachten Sie: Die Hüfte, Knie und Füße sollten immer korrekt ausgerichtet sein. Die Beine sind gebeugt und drücken das Steißbein nach oben. Achten Sie beim Heben der Arme auf Ihre Handgelenke – sie sollten immer in der gleichen Position bleiben.

Step 1: Stellen Sie sich hin, die Füße auf Hüftbreite parallel zueinander. Beugen Sie leicht die Beine und lassen die Arme locker herabhängen. Ziehen Sie den Bauchnabel ein. Drücken Sie das Steißbein zur Decke, bis Ihr Rücken flach ist. Der Blick ist auf den Boden gerichtet, so dass Nacken und Wirbelsäule gleich ausgerichtet sind. Beugen Sie die Arme ein wenig.

Step 2: Atmen Sie ein und öffnen Sie die Arme zu den Seiten hin, so dass sie in einer Linie mit Ihren Schultern bleiben. Atmen Sie nun aus und schließen die Arme wieder. Die Arme bleiben dabei im gleichen Winkel gebeugt. Führen Sie die Bewegung langsam und kontrolliert aus. 2- bis 4-mal wiederholen.

Extratipp

Vorsicht Wenn Ihr Kreuz oder Ihre Knie schwach sind, eignet sich diese Übung eventuell nicht für Sie. Bei Schmerzen oder Beschwerden brechen Sie sie sofort ab.

