



# Aufrecht

## Übung für eine richtige Haltung

**Ziel der Übung:** Diese Übung trainiert Ihr Gleichgewicht, Ihre Körperkoordination und die richtige Haltung Ihres Brustkorbes. Ziel ist es, Ihre Körpermitte aufrecht und angespannt zu halten und Ihre Balance zu verbessern, während Sie Fersen und Arme heben.

**Beachten Sie:** Setzen Sie Ihr Körpergewicht als Widerstand ein, während Sie die Arme heben und senken. Spannen Sie das Gesäß an. Die Schultern bleiben entspannt. Die Bewegung sollte von Ihrer Körpermitte ausgehen.

**Step 1:** Stehen Sie aufrecht und lassen die Arme locker an der Seite herunter-

hängen. Nun halten Sie die Hände vor Ihren Unterleib und schauen nach vorn. Ihre Schultern bleiben dabei locker und offen.

**Step 2:** Atmen Sie ein und heben die Fersen vom Boden ab und die Hände zum Kinn. Die Ellbogen heben sich dabei in einer kontrollierten Bewegung zur Seite hin. Spannen Sie Ihre Körpermitte an und versuchen Sie, in dieser Haltung zu balancieren, ohne dass Ihre Konzentration abschweift. Senken Sie beim Ausatmen Arme und Fersen und kehren in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie die Übung fünf Mal.



Entspannt im Job

### Übung 5

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](http://www.ki-online.de) herunterladen.

## Extratipp

**Trainieren mit Hanteln** Eine Hantel sollte nicht mehr als 1 kg (für Frauen) bzw. 1,5-2 kg (für Männer) wiegen. Drücken Sie beim Training die Arme nicht durch.

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

