



Die Kopfrasur

Übung für die Oberarmmuskulatur

Ziel der Übung: Diese Übung stärkt und formt die Oberarmmuskulatur und trainiert gleichzeitig Ihr „Kraftwerk“. Sie ist schwieriger, als sie aussieht, und muss mit Kontrolle aus der Körpermitte heraus ausgeführt werden.

Beachten Sie: Die Ellbogen sollten locker nach außen abgewinkelt sein, während Sie die Arme beugen. Strecken Sie die Arme von sich weg, ohne dabei die Schultern zu heben. Die Bewegung wird aus der Körpermitte heraus gesteuert.

Step 1: Stellen Sie sich aufrecht hin, die Arme befinden sich hinter dem Kopf, die Ellbogen sind locker nach außen abge-

winkelt. Schieben Sie die Hände so zusammen, dass Daumen und Zeigefinger ein Dreieck bilden. Lehnen Sie sich aus dem Rumpf heraus leicht nach vorn und spannen Sie Ihre Körpermitte an.

Step 2: Atmen Sie ein und strecken Sie die Arme dabei schräg nach oben, bis sie sich auf einer Linie mit Ihren Ohren befinden. Kehren Sie beim Ausatmen mit einer kontrollierten Bewegung wieder in die Ausgangsposition zurück. Achten Sie darauf, Ihre Ellbogen dabei nicht durchzudrücken und die Schultern nicht hochzuziehen. Wiederholen Sie die Übung 3- bis 5-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 herunterladen.

Extratipp

Sobald Sie die Übung beherrschen, können Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen: Versuchen Sie, die Fersen vom Boden abzuheben, während Sie die Arme hochstrecken.



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

