



## Übung 2

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.

# Verbeugung

## Die Wirbelsäule dehnen

**Ziel der Übung:** Diese Übung soll die Beine und den Lendenbereich geschmeidig halten. Durch den gedrehten Oberkörper wird der Gallenblasen-Meridian stimuliert – das kann Kopf- und sogar Migräneschmerzen lindern. Aber **Vorsicht:** Wenn Sie über Rückenschmerzen- und Bandscheibenprobleme klagen, sollten Sie lieber ganz auf die Übung verzichten.

**Step 1:** Setzen Sie sich gerade auf den Boden. Strecken Sie das linke Bein zur Seite, die Fußspitze ist aufgerichtet. Winkeln Sie das rechte Bein an, so dass die Ferse locker in der Leistenbeuge liegt. Führen Sie nun die Hand-

flächen vor der Brust zusammen. Die Unterarme zeigen parallel zum Boden.

**Step 2:** Beim Einatmen die Arme nach vorn ausstrecken und über den Kopf hochziehen, der Blick folgt den Händen. Der Nacken bleibt lang, die Schultern unten.

**Step 3:** Beim Ausatmen den Oberkörper seitlich zum gestreckten Bein drehen und langsam – so weit es möglich ist – nach vorn beugen. Der Rücken bleibt dabei gerade, vor allem im Lendenbereich.

Wiederholen Sie die Übung so lange, bis der Ablauf stimmt, dann wechseln Sie die Seite und winkeln das linke Bein an.

## Extratipp

Wenn Sie sich fit genug fühlen, dann können Sie als letzten Schritt 4 mit beiden Händen und geradem Rücken den Fuß umfassen. Fortgeschrittene legen ihren Kopf auf dem Knie ab. Weniger Geübte winkeln das Bein leicht an. Atmen Sie ein und gehen Sie anschließend zu Step 2 zurück und wiederholen die Übung.

