

Straff und schlank ins Frühjahr

Der „Winterspeck-weg-Effekt“ in wenigen Minuten

Die wärmenden Hüllen, wie weite Pullover und Jacken, fallen mit den ersten wärmenden Sonnenstrahlen von uns ab und legen dabei so manche „Mängelchen“ frei.

„Kein Problem“, meint Nora Witt, unser Body-Coach, „mit einfachen Übungen, verteilt über den Tag, ob bei der Büro- oder Hausarbeit und sogar beim Zähneputzen, sind diese bald verschwunden.“





Nur 10 Minuten täglich:

Das Tolle: Jeden Tag nur 5 bis 10 Minuten können zu sicht- und fühlbaren Veränderungen führen, wobei jeweils eine andere Muskelgruppe trainiert wird. Zum Beispiel am ersten Tag die Beine, am zweiten Brust und Trizeps und am dritten Tag Bauch und Rumpf. So ist die „Übungsstrecke“ überschaubar und einfach in den Tagesablauf einzubauen.

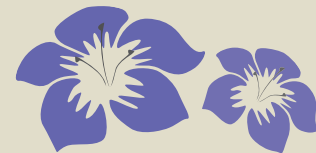
Die Übungen sollten jeweils 10 bis 15-mal ausgeführt und der ganze Durchgang auch ein zweites Mal wiederholt werden. Beim Üben empfiehlt Nora eine Grundspannung zu halten, z. B. den Bauchnabel zur Wirbelsäule zu ziehen!

Wichtig: Das Atmen nicht vergessen und nicht verkrampfen. Das Trainieren soll schließlich Spaß machen. Alle Bewegungen langsam ausführen, um die Gelenke zu schonen.

Hinaus in die Frühlingsluft

Optimal ist eine Ergänzung zu diesem Röllchenweg-Programm mit moderatem Ausdauertraining an der Frühlingsluft, wie zweimal in der Woche je 30 Minuten Walken, Joggen oder Schwimmen.

Spaß und Erfolg bei diesen Übungen wünschen
Ihre Nora Witt mit Mensch&Natur



Ohne Geräte:

• BRUST

- 1 Hüftbreiter Stand
Knie leicht gebeugt
Hände in Höhe der Brust verschränken
Schultern tief
- 2 Ellenbogen in Höhe der Schultern
- 3 Hände fest aneinanderdrücken und lösen

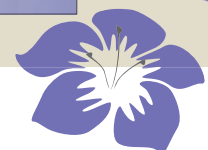
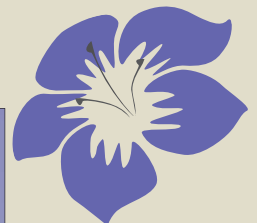


• VARIATIONEN:

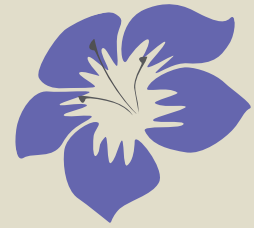


Fäuste gegeneinanderpressen, so dass Arme und Hände eine Linie ergeben (wem die Handgelenke schmerzen)

Ein dickes Kissen oder weichen Ball vor der Brust zusammen-drücken und lösen



Mit Wischmopp:



• KNIEBEUGE

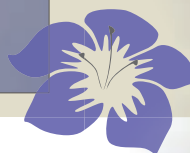
- 1 Hüftbreiter Stand
Zehen leicht nach außen
Knie in Höhe der Fersen lassen
- 2 Po zurück („Entenpo“ machen)
Oberkörper leicht nach vorne neigen
Bauchnabel reinziehen
(stabilisiert den Rücken)

Wischmopp vor dem Körper aufstellen und als kleine Stützhilfe benutzen, die Hauptbelastung bleibt in den Beinen



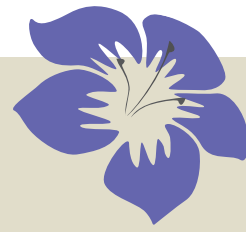
• BAUCH- RUMPF / TWIST

- 1 Hüftbreiter Stand
Knie leicht gebeugt
Mopp-Stange auf dem Nacken ablegen
Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen
Hände weit außen greifen
Hüfte gerade lassen!
- 2 Nur den Oberkörper drehen
Vorsicht zuviel Schwung vermeiden!



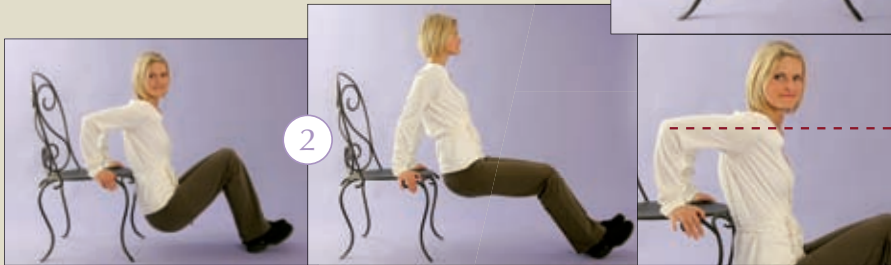


Mit Stuhl:



• ARMSTRECKER / TRIZEPS

- 1 Auf den vorderen Teil des Stuhles sitzend
Hände dicht neben dem Körper am Stuhl
festhalten (Finger zeigen vom Körper weg)
Po nur leicht von der Sitzfläche lösen
(dicht am Stuhl bleiben)
Füße weiter weg stellen
- 2 Nun den Po zum Boden senken und heben
Bewegung erfolgt nur aus den Armen (Ellen-
bogen und Schulter)



Ellenbogen zeigen dabei zurück
und max. in Schulterhöhe



• BEIN INNENSEITE

- 1 Sitzend auf einem Stuhl (vorderer Bereich)
Hüftbreit aufgestellte Füße
- 2 Dickes Kissen oder einen weichen Ball
zwischen den Knien festhalten, zusammen-
pressen und lösen



Mit Wasserflasche:

- **ARMSTRECKER / TRIZEPS**

zusätzliche Alternative zur Stuhlübung

- 1 **Im Stand - Hüftbreit aufgestellt**
Knie leicht gebeugt
Bauchnabel reinziehen (vermeidet die Arbeit aus dem Hohlkreuz)
Rechten Arm mit der Flasche zur Decke strecken

- 2 **Arm beugen und strecken**
Bewegung erfolgt nur aus dem Ellenbogengelenk, dass zur Decke zeigt
Linker Arm arbeitet stabilisierend

