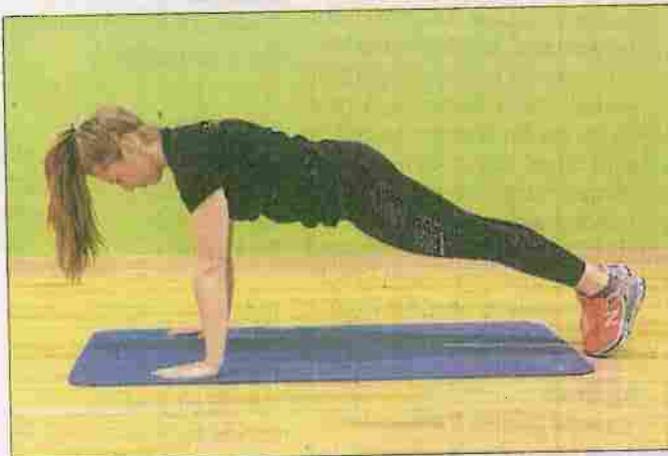


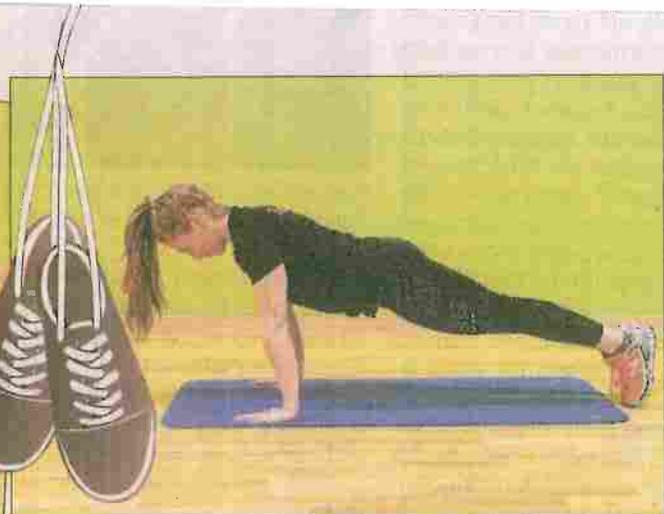
SPORTSTUNDE



Heute auf dem Trainingsplan: Liegestütze. Platzieren Sie zunächst Ihre Hände schulterbreit auf dem Boden und nehmen Sie die gezeigte Stützposition ein. Der Körper bildet eine Linie, Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur sind angespannt.

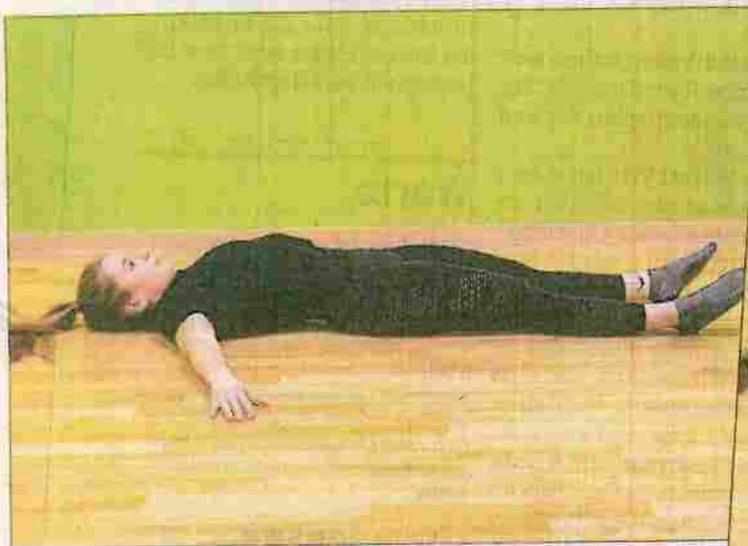


Beugen Sie nun die Arme, wobei die **Ellenbogen** nach hinten zeigen. Senken Sie Ihren Körper so weit ab, dass Ihre Brust kurz den Boden berührt. Indem Sie Ihre Arme auf einer erhöhten Position (z. B. einer Couch) abstützen, können Sie sich diese Übung etwas erleichtern.



Danach drücken Sie sich wieder hoch in die Ausgangsposition. Versuchen Sie eine Minute lang so viele Wiederholungen wie möglich zu schaffen. Marie empfiehlt, drei bis fünf Durchgänge zu absolvieren.

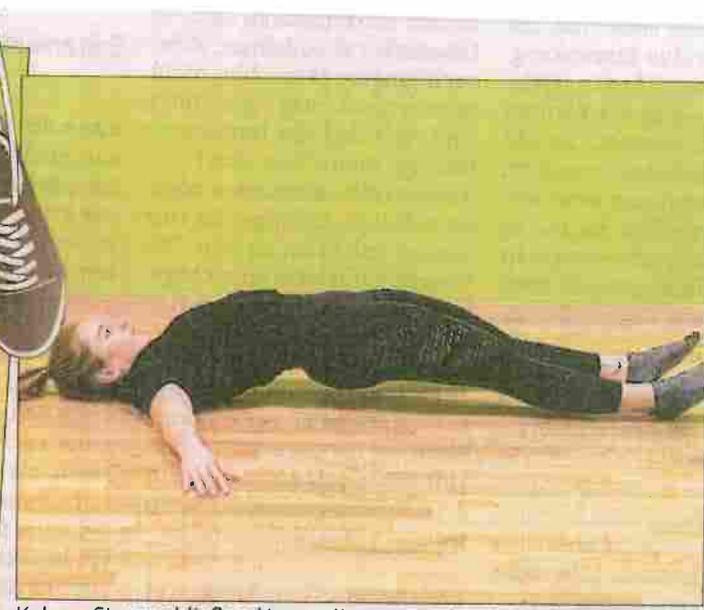
Fotos: Eroll Popova



Die heutige Übung unseres Home-Workouts ist das „**Beinbeugen im Liegen**“. Sie trainieren damit Ihre gesamte hintere Kette, also die Beinrückseite, Gesäß- und Rückenstreckmuskulatur. Wichtig für die Ausführung der Übung ist ein rutschiger Untergrund! In der Ausgangsposition befinden Sie sich in Rückenlage und pressen Ihre Fersen in den Boden.



Heben Sie nun das Becken an und ziehen Sie Ihre Fersen in Richtung Gesäß.



Kehren Sie **anschließend** kontrolliert in die Ausgangsstellung zurück und behalten Sie die Beckenhebung während der gesamten Übung bei. Diesen **Bewegungsablauf** wiederholen Sie eine Minute lang. Insgesamt empfiehlt Marie drei bis fünf Durchgänge von dieser Übung zu absolvieren.