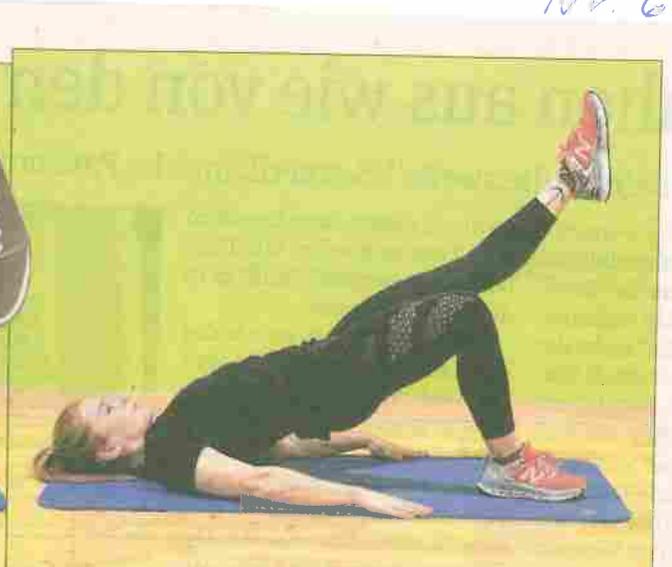


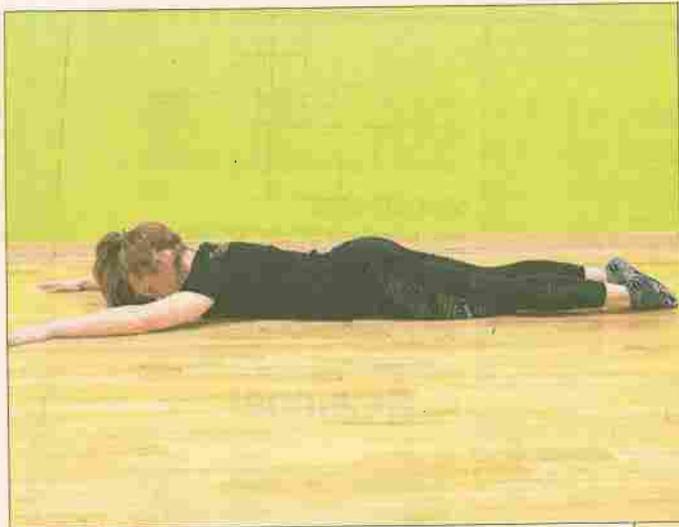
Heute zeigt Marie Brennicke Ihnen den „Beckenlift“. Diese Übung trainiert die Muskulatur der Beinrückseite, des Gesäßes und des Rückenstreckers. Ausgangsposition ist die Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Die Arme werden seitlich vom Körper flach auf dem Boden aufgelegt.



Stemmen Sie anschließend die Füße in den Boden und heben Sie Ihr Becken an. Nur noch Ihre Arme, Kopf, Schulterblätter und Füße berühren den Boden. Spannen Sie ihr Gesäß fest an. Danach legen Sie Ihr Becken in einer etwa viersekündigen Bewegung langsam wieder ab.



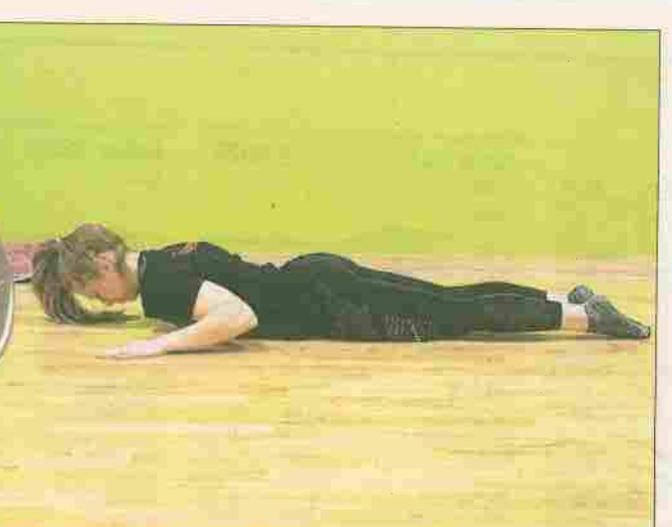
In der Variante für Fortgeschrittene bleibt ein Bein während der Übung komplett angehoben oder Sie legen sich Zusatzgewicht, beispielsweise einen Rucksack, auf den Bauch. Wiederholen Sie den Bewegungsablauf eine Minute lang. Marie empfiehlt drei bis fünf Durchgänge von dieser Übung zu absolvieren. Fotos: Eroll



Heute steht die Übung „Zug am Boden“ auf dem Trainingsplan. Mit dieser trainieren Sie Ihren breiten Rückenmuskel und die Armbeugemuskulatur. Suchen Sie zunächst einen rutschigen Untergrund und legen Sie sich in Bauchlage mit den Armen nach vorn ausgestreckt hin.



Pressen Sie nun Handflächen und Unterarme in den Boden und ziehen Sie sich bis auf die Höhe der Handflächen nach vorn.



Anschließend schieben Sie sich wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederholen den Bewegungsablauf eine Minute lang. Insgesamt sollten Sie drei bis fünf Durchgänge absolvieren. Besonders ambitionierte Sportler können diese Übung auch versuchen einarmig durchzuführen. Fotos: Eroll Popova