



Eine für alles: die SUPER-ÜBUNG

Ilka Zeller, Expertin für Bewegung und Prävention aus Hamburg, erklärt, warum dieses Mini-Work-out reicht, um den Bauch flach und dich fit zu machen

**DÜRFEN
WIR
VORSTELLEN:**
das Brett



So geht das „Brett“

Auf dem Teppich oder einem Handtuch:
Stütze dich auf Unterarme und
Zehenspitzen, sodass dein Körper eine
gerade Linie bildet – eben wie ein Brett.
Ganz wichtig: nicht durchhängen! Zieh
deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule.
Jaaa, das ist anstrengend, nicht
einknicken – bleib stark!
15 Sekunden lang. Und dann
noch mal wiederholen.

Welchen Effekt hat das?

Mit dieser einen Übung trainierst du vor
allem die Körpermitte. Zusätzlich werden
auch die Arm-, Schulter-, Rücken- und Bein-
muskeln beansprucht. Den Beckenboden
unbedingt mit anspannen (das ist der Sinn
des Bauchnabel-Einziehens).

2 x 15 Sek./Tag

Darum wirkt's

Das „Brett“ wird auch „Ganz-
körperstabilisation“ genannt, da
wir mit einer Übung den ganzen
Körper trainieren. Das Besondere
ist, dass wir damit auch unsere tiefen
Muskeln in Bauch und Rücken
erreichen, die für unsere Stabilität
sorgen. Lohn der Mühe: Wir be-
kommen einen flachen Bauch, eine
starke Mitte und eine tolle Haltung!