



Best for Bauch: Die Kreuz-und-quer-Übung

Fast jede von uns wünscht sich einen flachen Bauch. Sit-ups führen nicht wirklich zum Ziel – denn die schrägen Bauchmuskeln erreichst du so nicht. Bewegungs-Expertin Ilka Zeller aus Hamburg erklärt, wie du sie alle erwischst und straffst

**DÜRFEN
WIR
VORSTELLEN:**
*der
Criss-Cross*



2 x 5 Min./Woche

So geht es:

Leg dich flach auf den Rücken, auf Matte oder Handtuch. Winkle deine Beine an und lege deine Hände unter den Kopf. Nun kommt's: Führe deinen rechten Ellenbogen zu deinem linken Knie, dabei hebst du deinen Oberkörper schön hoch, streckst gleichzeitig das rechte Bein über dem Boden aus und atmest aus. Puh! Kurze Pause, wieder in die Ausgangsposition, einatmen und dann zur anderen Seite. Heißt: Jetzt

wandert dein linker Ellenbogen zum rechten Knie, du hebst deinen Oberkörper, streckst das linke Bein über dem Boden aus und atmest aus. Das machst du 5-mal pro Seite und davon 2 bis 3 Sätze. Ist der grobe Ablauf klar, geht's ans Feintuning: Wichtig ist, dass du den Bauchnabel einziehst, nicht zur Seite wegwickerst und vor allem, dass du nicht zu schnell bist. Lass dir Zeit, damit die Bauchmuskeln richtig arbeiten müssen.

Welchen Effekt hat das?

Durch die Oberkörper-Rotation trainierst du deine schrägen Bauchmuskeln. Vielleicht spürst du ein Brennen an deinen unteren Rippen – da beginnen deine Bauchmuskeln. Deine Bauchorgane werden leicht massiert und besser durchblutet. Darum die Übung lieber nicht nach dem Essen machen. Es ist nicht leicht, Beine und Oberkörper gleichzeitig zu bewegen. Du musst wirklich bei der Sache sein. Konzentrier dich auf deine Atmung, das hilft.