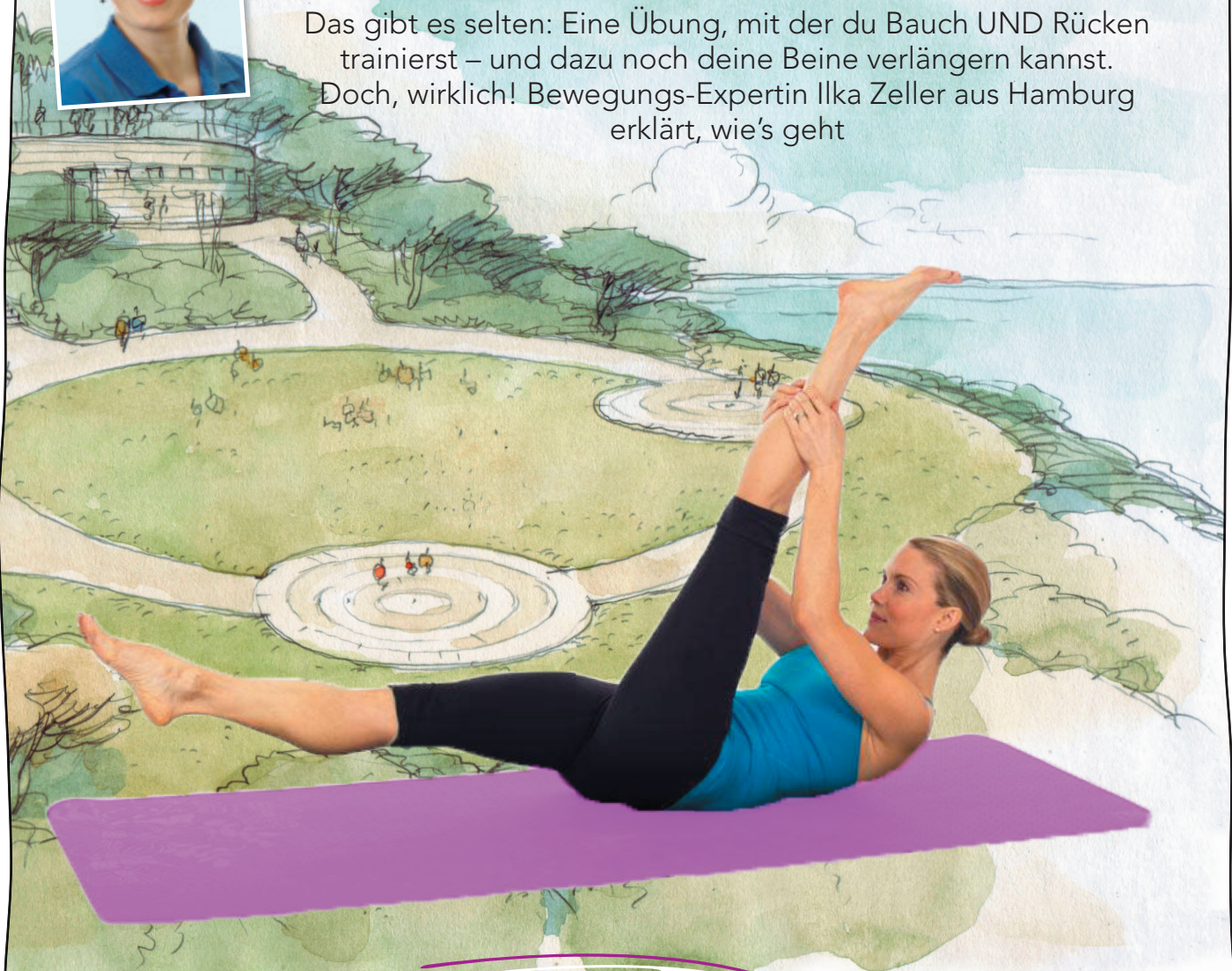




Lange Beine, flacher Bauch DIE SCHERE

Das gibt es selten: Eine Übung, mit der du Bauch UND Rücken trainierst – und dazu noch deine Beine verlängern kannst. Doch, wirklich! Bewegungs-Expertin Ilka Zeller aus Hamburg erklärt, wie's geht



So geht es:

Du liegst auf dem Rücken und streckst beide Beine in die Höhe, die Knie so gut es geht durchgestreckt. Na, ein bisschen geht doch noch! Heb den Kopf vom Boden ab, greif dir deine rechte Wade und zieh das Bein gestreckt zu dir heran, sodass sich Knie und Nase fast berühren. Dein linkes Bein senkt sich dabei gestreckt zum Boden – aber nicht ablegen! Zieh während der ganzen Übung den Bauchnabel ein und drück deinen unteren

10x10 Sek./Woche

Rücken fest in die Matte. Dabei atmest du aus. Löse dann das rechte Bein, zieh das linke wieder hoch zur Mitte, atme ein, sammle neue Kraft und zieh dann das linke Bein heran, während du das rechte Richtung Boden senkst. Ausatmen. Wichtig: Nicht schaukeln oder wackeln. Hals und Nacken sind entspannt! 5x pro Bein wiederholen.

Welchen Effekt hat das?

Die Oberschenkelmuskeln neigen dazu, sich nach und nach zu verkürzen. Diese Übung wirkt dem entgegen – und kann so tatsächlich die Beine länger machen. Anfangs wird es dir schwerfallen, die Knie zu strecken. Das liegt daran, dass dort die Muskeln ansetzen. Versuch es trotzdem! Die „Schere“ ist auch super für die Bauch- und die Rückenmuskulatur.