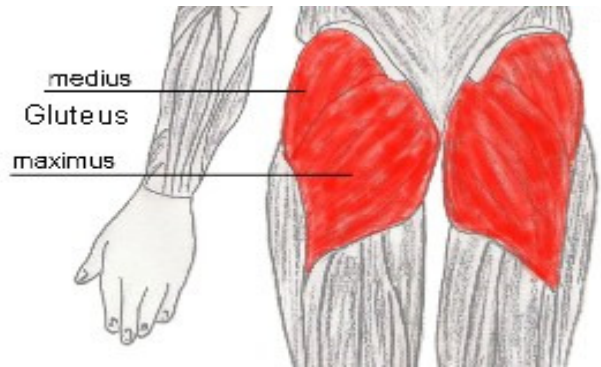


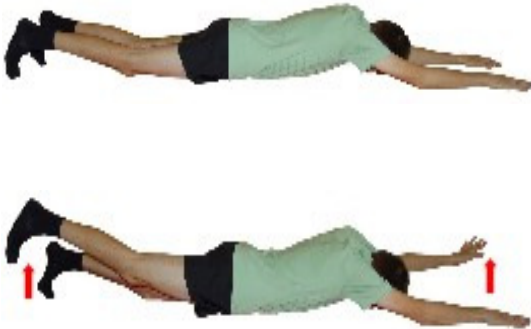
Diagonales Arm-Bein-Heben

Diese Übung trainiert in erster Linie die Rückenstrecker, die sich als kleine Wulst links und rechts der Wirbelsäule tasten lassen. Sie sind die wichtigste Stütze unserer Wirbelsäule und stabilisieren sie in der aufrechten Position. Die Gesäßmuskulatur (Gluteus) wird bei dieser Übung auch trainiert, aber in einem viel geringeren Maß



Wichtig: Um die Wirbelsäule zu schonen sollten Sie die Arme und Beine jeweils nur etwas vom Boden abheben, sonst kann es zu Verdrehungen zwischen einzelnen Wirbeln kommen.

Wiederholungen: 3 Sets á 10 – 15 Wiederholungen sind das Ziel. Führen Sie erstmal 2 Sets á 7 Wiederholungen durch und steigern Sie sich langsam. Machen Sie zwischen den Sets immer Pausen von ca. 30 Sekunden.



1. Legen Sie sich mit über den Kopf ausgestreckten Armen auf den Bauch und stellen Sie ihre Fußspitzen an. Der Kopf liegt mit dem Gesicht nach unten auf dem Boden.
2. Nun heben Sie den linken Arm und das rechte Bein an. Sie halten die Spannung und dann den Arm und das Bein wieder in Richtung Boden führen. Kurz vor dem Boden stoppen und wieder anheben.

Steigerung:

Wem die Übung so zu leicht ist kann sich auch Gewichtsmanschetten an die Fußgelenke schnallen. Dann ist es sinnvoll mehrere Serien mit kleinen Pausen dazwischen durchzuführen.