

# Topfit im Dreier-Schritt

**3 EINFACHE ÜBUNGEN** – Die Körperhaltung bei der Arbeit im Institut ist oft unbequem und einseitig. Mit diesen Übungen stabilisieren und entspannen Sie Ihre Rückenmuskulatur.



## KÖRPER ÖFFNEN

Stellen Sie sich mit den Beinen direkt an die Behandlungsliege und führen Sie Ihr Kinn zum Brustbein. Bringen Sie jetzt die Hände in den Bereich der Lendenwirbelsäule und positionieren Sie sie dort. Nun den Oberkörper langsam nach hinten bringen, aber nur soweit, wie Sie es sich zutrauen.

Die Übung 20 bis 30 Sekunden lang halten und drei bis vier Mal wiederholen.

Ihr Körper und Ihr Bindegewebe können sich durch die Übung wieder öffnen. Die Übung hilft sehr gut bei Rückenschmerzen und dient als Ausgleich bei langem Sitzen oder Stehen.

## SCHULTERN ENTSPANNEN

Setzen Sie sich mit dem Po auf die Behandlungsliege, bringen Sie die Arme an den Rand der Liege und halten Sie sich dort mit den Händen fest. Strecken Sie nun die Arme und lassen Sie sie während der gesamten Übung gestreckt. Senken Sie den Kopf und den Oberkörper erst nach unten und drücken Sie den Oberkörper danach wieder nach oben Richtung Decke. Die Arme müssen während der gesamten Übung gestreckt bleiben.

Die Übung in drei Sätzen 20 bis 30 Mal wiederholen. Zwischen den Übungen kurz aufrecht hinstellen und die Arme und Hände lockern.

Durch diese Übung werden der Nacken gestärkt und die Muskeln entspannt.



## LENDENWIRBELSÄULE LOCKERN

Ziehen Sie die Schuhe aus und legen Sie sich mit dem Rücken auf die Behandlungsliege. Winkeln Sie die Beine an und stellen Sie die Füße auf die Behandlungsliege. Senken Sie nun die Beine auf die rechte und dann auf die linke Seite ab. Wichtig: im Rücken entspannt und locker bleiben.

Die Übung am besten in drei Sätzen 20 bis 30 Mal auf jeder Seite wiederholen.

Durch die rotierende Bewegung wird der Rückenbereich gelockert und die Durchblutung angeregt.



### MEHR ERFAHREN – ONLINE GEHEN!

Exklusiv für Online-Abonnenten von BEAUTY FORUM: Welche Übung

Verspannungen im Hals-Nacken-Bereich löst, erfahren Sie auf unserer Internetseite

unter [www.beauty-forum.com](http://www.beauty-forum.com). Geben Sie einfach den Webcode 152744 ein.



### STEPHAN MÜLLER

Der Autor ist Dozent, Sportlehrer und Sporttherapeut. Außerdem ist er Vorstand des Bundesverband Personal Training e.V. und Inhaber der Guckerkolleg GbR.