



Be *fit* Stay *fit*

KNIEHEBEN IM SITZ

Wie wäre es mit einem Waschbrettbauch?

Du sitzt auf der Kante eines stabilen Stuhls und lehnst deinen Oberkörper leicht zurück. Aktiviere nun deine Rumpfmuskulatur. Ziehe deinen Bauchnabel fest Richtung Wirbelsäule und stelle dir vor, er wäre mit einem Druckknopf daran befestigt. Halte diese Spannung.

Ziehe jetzt mit der Ausatmung deine Knie in Richtung Brust. Deine Füße verlassen den Boden. Mit der Einatmung senkst du die Beine wieder, bis deine Füße fast den Boden berühren. Halte die Spannung.

Und auf in die Wiederholung! Führe diese Bewegungen 30 Sekunden lang aus. Spürst du das Brennen deiner Bauchmuskulatur?

Halte durch, du schaffst das!

Löse die Position und sei stolz auf dich! Du hast eine effektive Trainingseinheit für einen fitten und gesunden Körper absolviert.

