



Aktiv-Programm gegen Problemzonen

80 Prozent der Frauen sind mit zunehmendem Alter von Cellulite und schlaffer Haut an Oberschenkeln und Oberarmen betroffen. Eine erfolgreiche Strategie dagegen basiert auf gesunder Ernährung, Pflege und Bewegung. Schwerpunkt bilden hier vier Übungen, welche die Problemzonen trainieren und so einfach sind, dass Sie sie täglich anwenden können!

Squat

Eine einfache Übung, die alle grossen Muskelgruppen des Unterkörpers trainiert.

Level 1: 10 Squats

Level 2: 20 Squats

1. Aufrechtes Stehen. Die Füsse sind hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt. Der Rücken ist gerade, die Arme hängen seitlich locker herab.
2. So in die Hocke gehen, dass Ober- und Unterschenkel einen 90°-Winkel bilden. Die Füsse bewegen sich nicht. Fersen auf den Boden drücken. Die Knie nicht über die Zehenspitzen hinaus führen. Langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.

Wand

Eine Übung aus der Skigymnastik, die Ihre Oberschenkel ganz schön zum Brennen bringt.

Level 1: Position 30 Sekunden halten

Level 1: Position 60 Sekunden halten

1. Lehnen Sie sich mit dem Rücken an die Wand. Einen etwa 30cm grossen Schritt nach vorne machen und das andere Bein nachziehen. Die Arme hängen locker seitlich herab. Mit dem Rücken an der Wand herunter gleiten, bis die Oberschenkel parallel zum Boden zeigen. Füsse so aufstellen, dass die Unterschenkel völlig gerade sind.
2. Den Bauch anspannen und die Position halten. Fällt Ihnen diese Übung schwer, gehen Sie einfach nicht so tief in die Hocke. Versuchen Sie trotzdem, die geforderte Zeit zu halten. Mit ein bisschen Übung kommen Sie mit jedem Mal ein paar Zentimeter tiefer.



Heben

Diese Übung klingt einfacher, als sie ist. Hüfte und Schenkel werden dabei ordentlich beansprucht.

Level 1: 20 Mal Beine heben auf jeder Seite

Level 1: 30 Mal Beine heben auf jeder Seite

1. Setzen Sie sich hin und lehnen Sie mit dem Rücken gegen eine Wand. Die Beine vor sich ausstrecken, zwischen den Füßen bleibt ein kleiner Abstand. Die Arme seitlich herabhängen lassen, die Handflächen liegen auf dem Boden. Die Schultern bleiben unten und sind entspannt.
2. Ein Bein so hoch wie möglich anheben. (10cm sind ideal). Position eine Sekunde lang halten und dann langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.

Beugen

Beim Arme beugen dürfen Sie auf keinen Fall mit Schwung arbeiten. Die Übung wird langsam und kontrolliert ausgeführt und beansprucht die Oberarme.

Level 1: 15 Wiederholungen

Level 2: 20 Wiederholungen

1. Stellen Sie sich eine Schrittlänge entfernt mit dem Gesicht zur Wand und strecken Sie die Arme in Schulterhöhe nach vorn aus. Stützen Sie die Hände an der Wand ab. Die Ellenbogen sind fast gestreckt und der Körper befindet sich von Kopf bis Fuss in Schräglage.
2. Jetzt die Bauch- und Gesässmuskeln anspannen, dann die Ellenbogen nach aussen beugen und wieder Strecken. Der gesamte Körper bleibt dabei in Spannung und Schräglage. Die Ellenbogen wandern nach aussen. Nicht nur den Oberkörper bewegen, sondern die Ellenbogen beugen und strecken. Variante: Die Hände etwas nach aussen setzen.

Quelle: Drogistenstern