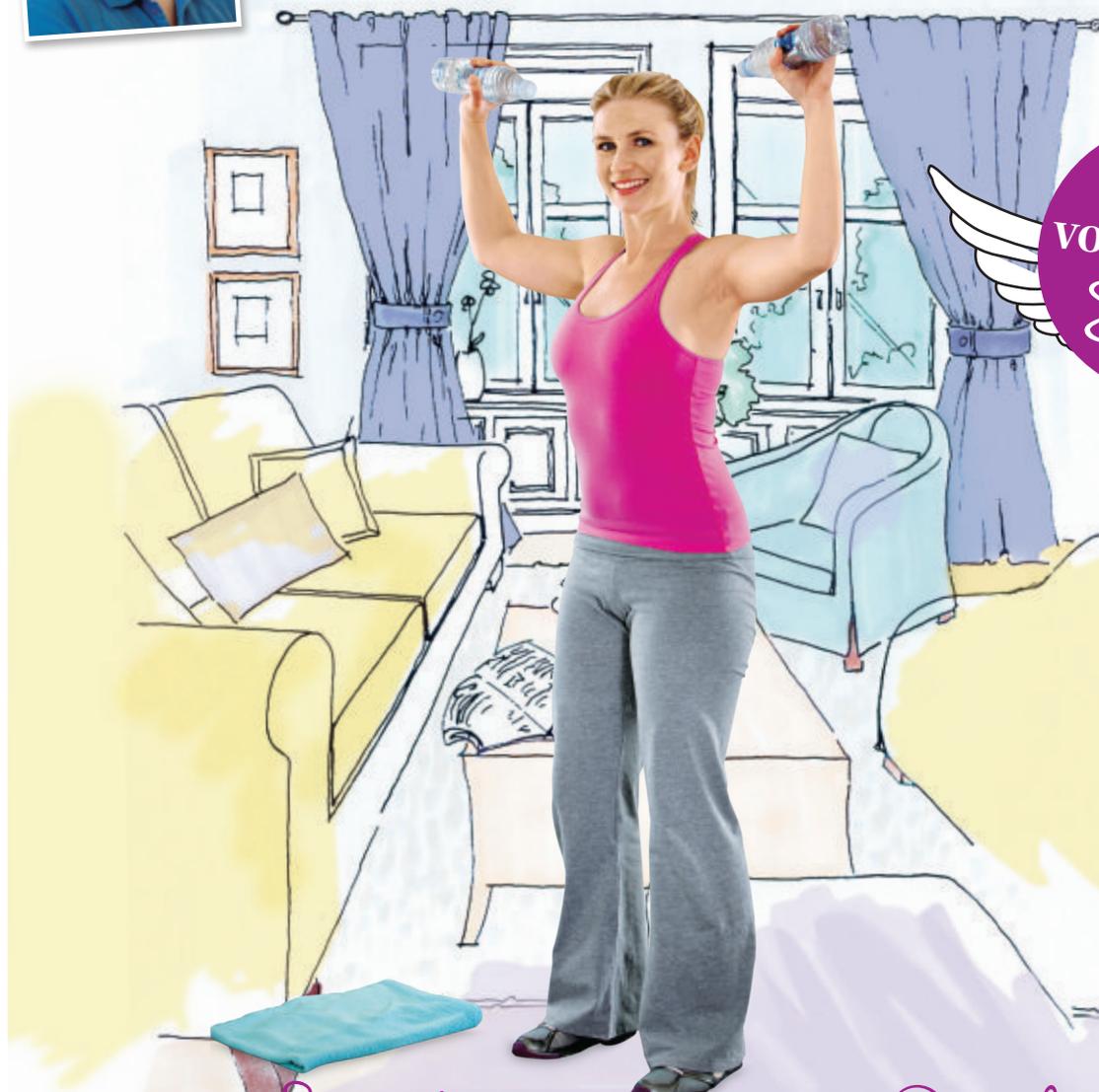




Für Schultern, Arme, Rücken ... Mach das ENGELCHEN!

Haben Engel ja so an sich, dass sie Gutes tun. Dieser hier auch: Er bringt den gesamten Oberkörper in Form, sagt Bewegungs-Expertin Ilka Zeller aus Hamburg



DÜRFEN
WIR
VORSTELLEN:

der
Engel

So geht es

Du stellst dich aufrecht hin, die Beine hüftbreit, die Knie leicht gebeugt. Du könntest nun in jede Hand eine Hantel nehmen, aber gefüllte Wasserflaschen tun's auch. Die Ellenbogen rechtwinklig in Schulterhöhe anheben. Nun die Arme ganz nach oben strecken, dann die Ellenbogen wieder beugen. Dabei die Schulterblätter zusammenkneifen. Und jetzt den ganzen Weg wieder rauf.

Wichtig: Der Hals bleibt ganz gerade in Verlängerung der Wirbelsäule. Am besten vor dem Spiegel machen, damit du dich beim Schummeln sofort erwischst. Auch ganz wichtig: den Oberkörper stabilisieren, in dem du den Bauchnabel während der Übung nach innen Richtung Wirbelsäule ziehst. Nicht vergessen: gleichmäßig weiteratmen. Dreimal 10 Einheiten.

Das bringt's:

Die Übung ist super, um kurz vor Silvester noch was für schöne Arme zu tun. Die strafft sie nämlich, dazu stärkt sie die Schultern und kräftigt den oberen Rücken. Da wirkt das Abendkleid gleich doppelt so schön!

3x60 Sek./Woche