



Flacher Bauch, tolle Beine? Froschmädchen spielen!

Erinnert auf den ersten Blick an eine Kerze, aber es steckt mehr dahinter: Ilka Zeller, Expertin für Bewegung und Prävention aus Hamburg, erklärt, warum du mit dieser Übung viel für Beine, Bauch und Haltung tust



**DÜRFEN
WIR
VORSTELLEN:**
der
Frosch



So geht es:

In Rückenlage die Beine zunächst beugen. Die Zehen ziehen Richtung Knie, sodass die Fußsohlen zur Decke weisen. Die Fersen zusammenhalten, die großen Zehen zeigen weit weg voneinander. Dann die Beine zur Decke strecken – so gerade wie möglich! Ja, noch gerader! Dabei die ganze Zeit den Bauchnabel nach innen ziehen, den unteren Rücken in den Boden drücken, dabei ausatmen. Dann die Beine

wieder etwas beugen, den Bauchnabel entspannen und einatmen. Fortgeschrittene heben zusätzlich nach dem Kniestrecken noch den Po. Wichtig: langsam und ohne Schwung durchführen, sonst überflutet ja das Seerosenblatt, auf dem das Froschmädchen liegt!

2x60 Sek./Woche

Welchen Effekt hat das?

Auf den ersten Blick wirkt die Übung total einfach, doch mit ihr erreichst du eine ganze Menge für lange, straffe Muskeln am Bein und auch für einen flachen Bauch. Wichtig: Die Arme helfen nicht mit, und der Kopf ruht gemütlich auf dem Boden! Wenn du konsequent den Bauchnabel nach innen ziehst, stabilisierst und stärkst du den Beckenboden. Auch deine Körperhaltung wird sich über diese tolle Übung sehr freuen.