

Fitnessstipp im Jänner

Bauchtraining im Büro

Für eine kurze aktive Pause - zum Beispiel im Büro - schlage ich Ihnen vor, einmal folgende Bauchübung auszuprobieren.

Sie sitzen aufrecht auf dem Stuhl und legen die Unterarme und Ellenbogen vor sich auf den Tisch. Der Stuhl steht so nahe am Tisch, dass der Bauch die Tischkante berührt. Die Füße berühren nur mit den Zehenspitzen den Boden. Atmen Sie aus und ziehen Sie gleichzeitig den Bauch so weit wie möglich ein. Der Kontakt mit der Tischplatte geht verloren und der untere Rücken krümmt sich ein wenig nach hinten. Jetzt gilt es die Ellenbogen und Unterarme mit Kraft auf die Tischplatte zu drücken. Halten Sie diese Spannung so lange Sie ausatmen. Während der Einatmung entspannen.

Und nun so viele Wiederholungen machen wie Sie wollen, können, Zeit haben,...

Variante: drehen Sie den Drehstuhl leicht zur Seite ohne die Position der Arme zu verändern. Versuchen Sie aus dieser „verdrehten“ Position heraus wieder zuerst den Bauch einzuziehen und dann Druck auf die Tischplatte zu geben. So bekommen auch Ihre schrägen sowie die seitlichen Bauchmuskeln etwas ab.

Jetzt ein Glas Wasser oder ungesüßten Tee und weiter geht's mit Elan für's Büro!