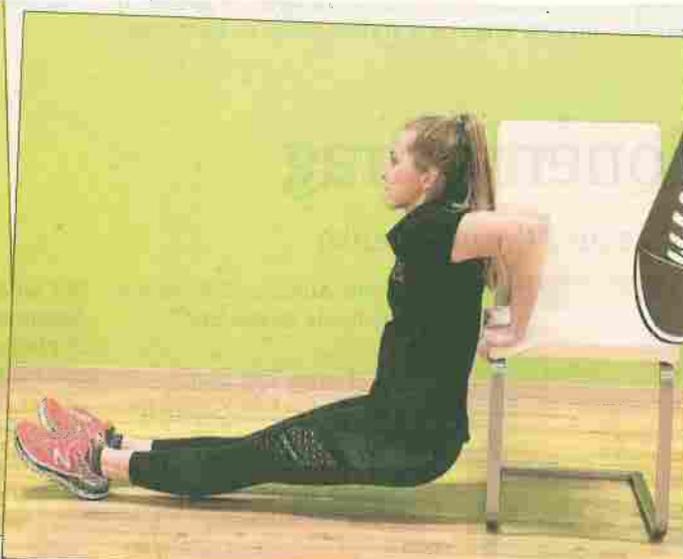
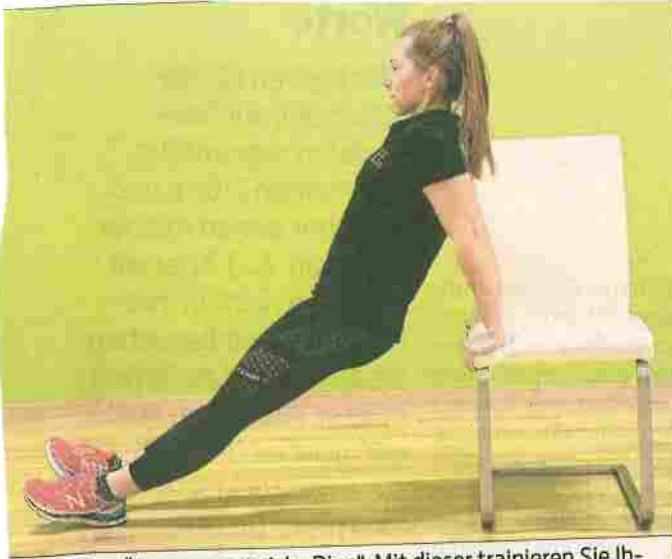


Der „seitliche Stütz“ ist die optimale Übung um die seitlichen Bauchmuskeln und die Rückenmuskulatur zu trainieren. Zu Beginn der Übung legen Sie sich in Seitlage auf den Boden und stützen sich mit dem Ellenbogen ab. Achten Sie darauf, dass sich der Ellenbogen direkt unter dem Schultergelenk befindet.

Nun heben Sie das Becken an und schieben sich so weit wie möglich aus der Schulter heraus. Nur Ihre Füße und der aufgestützte Unterarm berühren den Boden. Diese Position halten Sie so lange wie möglich. Marie empfiehlt die Durchführung von drei Durchgängen.



Die heutige Übung nennt sich „Dips“. Mit dieser trainieren Sie Ihren großen Brustmuskel und Ihre Armstreckmuskulatur. Für die Durchführung dieses Workouts benötigen Sie zum Beispiel eine Couch oder einen stabil stehenden Stuhl. Beginnen Sie, indem Sie sich, wie abgebildet, rücklings an Ihrem gewählten Möbelstück aufstützen.

Senken Sie anschließend Ihren Körper ab, indem Sie Ihre Ellenbogen nach hinten ausgerichtet beugen. Den Schwierigkeitsgrad der Übung können Sie durch die Stellung Ihrer Beine anpassen. Mit gestreckten Beinen ist die Übung schwerer, mit leicht angewinkelten leichter.

Drücken Sie sich danach wieder zurück in die Ausgangsstellung. Marie empfiehlt die Durchführung in drei bis fünf Durchgängen, wobei Sie in den Durchgängen jeweils eine Minute lang so viele Wiederholungen wie möglich absolvieren.

Fotos: Eroll Popova