

Sie wollen in Frühlingsform kommen? Legen Sie sich auf die Seite.

Gymnastik für E

Jetzt heißt es runter vom Sofa und rauf auf die Gymnastikmatte. Mit diesen einfachen Übungen treiben Sie den Winter aus Ihren Muskeln und Gelenken



Macht den Po knackig

Legen Sie sich auf die rechte Seite. Den Kopf mit der rechten Hand abstützen, die linke Hand vorm Bauch ablegen. Die Beine liegen leicht angewinkelt auf dem Boden. Nun das linke Bein etwa zehnmal langsam heben und wieder senken. Danach die linke Seite, drei Wiederholungen

Extra-Tipp

■ Eine weiche und federnde Gesundheitsmatte bringt Bewegung in Ihren Tag. Durch das ständige Bewegen der Beine auf der weichen dicken Matte wird die Haltungsmuskulatur trainiert. Ohne große Anstrengung können Sie mit vielen Übungen Verspannungen lösen und die Gelenke entlasten. Gleichzeitig bewirken die Balanceübungen ein Training des Gleichgewichts und der tiefer liegenden Muskelschichten. Stellen Sie sich auf die Matte, winkeln Sie ein Bein an. Die Arme über dem Kopf zusammenhalten. Versuchen Sie, diese Position so lange wie möglich zu halten. Mehr Informationen und Übungsvorschläge auch unter: www.kybun.de



Lockere Schultern

Setzen Sie sich auf den Boden, rechtes Bein vorne, linkes hinten ablegen. Den rechten Arm seitlich nach oben anheben. Bewegen Sie nun den Oberkörper, so weit es für Sie angenehm ist, in die Peugung nach links, dabei mit der linken Hand abstützen. Richten Sie sich wieder auf und wiederholen Sie die Bewegung zur anderen Seite. Schwingen Sie dann locker von Seite zu Seite. Alles etwa sechs bis achtmal wiederholen

So wird der Bauch

Auf den Rücken legen. Beine zur Brust gestreckt neben den Körper legen, Hände auf den Boden pressen. Nun Kopf und Schultern bis die Schulterblätter knapp über dem Boden heben. 10 Sekunden halten, absetzen, dreimal wiederholen



Stärkt die Rücken

Legen Sie sich ausgebreitet auf den Rücken. Liegen flach auf dem Boden. Dann den linken Arm und das rechte Bein halten, Arm und Bein wieder senken. Und das linke Bein heben, zehnmal wiederholen

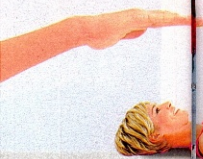


Weitere Deko-Tipps unter: www.woche-heute.de
präsentiert von wunderweb

Frühlingsform kommen? Legen Sie doch gleich los!

Gymnastik für Eilige

Wunder vom Sofa und Matratze. Mit diesen Übungen treiben Sie den Stoffwechsel an und lockern Muskeln und Gelenke



Stärkere Schultern

Legen Sie sich auf den Boden, rechte Hand flach auf dem Boden, linke Hand ablegen. Den rechten Arm seitlich nach oben anheben. Bewegen Sie nun den Oberkörper, bis es für Sie angenehm ist, in die gleiche Richtung nach links, dabei mit der linken Hand abstützen. Richten Sie sich wieder auf und wiederholen Sie die Bewegung zur anderen Seite. Schwingen nun locker von Seite zu Seite. Alles sechs bis achtmal wiederholen



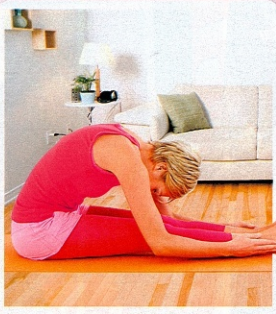
So wird der Bauch flach

Auf den Rücken legen, Beine zur Brust ziehen, Arme ausgestreckt neben den Körper legen, Handflächen auf den Boden pressen. Nun Kopf und Schultern leicht anheben, bis die Schulterblätter knapp über dem Boden sind. Fünf Sekunden halten, absetzen, dreimal wiederholen



Stärkt die Rückenmuskeln

Legen Sie sich ausgestreckt auf den Bauch. Die Handflächen liegen flach auf dem Boden. Heben Sie den Kopf, dann den linken Arm und das rechte Bein, drei Sekunden halten, Arm und Bein wieder senken. Nun den rechten Arm und das linke Bein heben, zehnmal wiederholen



Ein entspannter Rücken

Aufrecht hinsitzen, die Beine ausstrecken. Arme senkrecht in die Luft strecken. Den Oberkörper nach vorne beugen. Runden Sie den oberen Rücken, bis Sie die Arme in Knöchelhöhe ablegen können, fünf Sekunden halten, ausschütteln, sechsmal wiederholen



Straffe Oberschenkel

An die Wand stellen, Füße einen Schritt weit von der Wand entfernt. Arme in Schulterbreite nach vorne ausstrecken. Rutschen Sie langsam in die Hocke, bis ein 90-Grad-Winkel entsteht. Fünf Sekunden halten, wiederholen

Produkt-Infos

Mit diesem erfrischenden Pflege-Quartett starten Sie frisch und munter in jeden neuen Tag

Belebende Dusche

Der frische Duft von Orange und Grapefruit revitalisiert schon beim Duschen. Das „Aroma Therapy“ Duschgel reinigt sanft. Palmolive, 250 ml, ca. 1,95 Euro, in Drogeriemärkten



Pflegende Lotion

Die Körperlotion mit Wasserlilien-Extrakt erfrischt die Haut und spendet viel Feuchtigkeit. Sie zieht schnell ein und hinterlässt ein zartes Gefühl. Claire Fisher, 300 ml, ca. 5,95 Euro, in der Apotheke

Aktivierender Tee

Der „Wach auf“ Tee ermöglicht Ihnen durch die aktivierende Schwarzwelke-Kräutermischung einen guten Start in den Tag. Teekanne, 20 Beutel, ca. 2,99 Euro, in Kaufhäusern und Supermärkten



Sportliches Deo

Lang anhaltende Frische durch natürliche Blütenöle spendet das hautverträgliche „Body Sport“ Deo Natural Spray. Anemarie Böckler, 75 ml, ca. 9,50 Euro, in Drogeriemärkten und Reformhäusern



Fotos: Fotostudio, www.illu.de, Beauty (D)

Gymnastik-Matten zu gewinnen

Ob beim Zähneputzen, Bügeln oder Fernsehen: Mit der Gesundheitsmatte von Kybur können Sie auf einfache Weise mehr Bewegung, Fitness und damit Gesundheit in Ihren Alltag bringen – mehr dazu in unserem Extra-Tipp. Wir verlosen zwei Kybur-Matten im Wert von 458 Euro für Ihre Übungsstunden zu Hause. Senden Sie eine Postkarte an: WOCHE HEUTE, Karlsruhe Straße 31, 76437 Rastatt. Ein-sendeschluss ist der 8. März 2010. Teilnahmebedingungen auf Seite 34.