

Fitnesstipps

Fit im Urlaub – Ferien aktiv genießen

Familien nutzen die Sommerferien, um abzuschalten und eine schöne gemeinsame Zeit zu verbringen. Dennoch sollten gerade die berufstätigen Eltern ihren Körper und Ihr Wohlbefinden nicht ganz auf Urlaub schicken. Mit diesen kleinen Tricks werden sie fit bleiben.

Thema heute: Die Flankenspannung

In ihrem wohlverdienten Urlaub lesen viele draußen im Garten, oder wer wegfährt am Pool oder Strand, ihr Lieblingsbuch, um abzuschalten. Meistens befindet man sich dabei auf der Liege. Andere spielen in dieser Zeit vielleicht an ihrem Smartphone. Währenddessen können Sie ohne viel Aufwand auch etwas für Ihren Körper tun. Während wir in der letzten Woche die „Leseübung“ absolviert haben, geht es dieses Mal um die „Flankenspannung“.



Dazu legen Sie sich wieder auf den komplett waagerechten Liegestuhl auf Ihren Rücken. Dann drehen Sie sich auf eine Seite. Das untere Bein wird im 90° Winkel gebeugt. Das obere Bein bleibt gestreckt. In dieser Position können Sie ebenfalls weiterlesen. Bauen Sie nun eine Ganzkörperspannung auf.

Heben Sie in dieser Spannung das obere, gestreckte Bein an. Ihr Bein und Ihre Hüfte bilden dabei eine Linie. Die Fußspitze zeigt nach vorne oder besser noch etwas nach unten. Ihr Bauch ist dabei flach, Sie ziehen den Bauchnabel also nach innen zur Wirbelsäule.

Bei der nächsten Ausatmung heben Sie zudem noch Ihren Kopf an und bringen ihn in Verlängerung zu Ihrer Wirbelsäule. Diese Position halten Sie dann mehrere Atemzüge, ehe Sie wieder loslassen und entspannen. Es bietet sich an, diese Übung drei- bis fünfmal jeweils 10 Sekunden durchzuführen.

Sie werden merken: Danach fühlen Sie sich entspannter.

Über die Autorin:

Die Diplom-Sportlehrerin und Buchautorin Uschi Moriabadi ist Dozentin der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement sowie Referentin der BSA-Akademie (www.dhfgp-bsa.de).

Gesamttext: 265 Wörter/1.720 Zeichen

Abdruck honorarfrei unter Quellenangabe, Belegexemplar erbeten

Download der Pressemitteilung und Bilder unter www.dhfgp.de/presse

Pressestelle:

presse@dhfgp.de, www.dhfgp.de/presse, Tel.: +49 681 6855-220, Fax: +49 681 6855-415