

Muskeln stärken

Gesunder Rücken mit 50 plus

Bauch, Beine, Po und Wirbelsäule: Dieses Ganzkörper-Work-out mit elastischem Band ist ein ideales Kraft- und Ausdauertraining. Damit Schmerzen gar nicht erst entstehen – oder direkt verschwinden



Barbara Klein
Noch mehr Übungen mit der Fitness-Trainerin finden Sie auf YouTube



◀ Pfeil und Bogen

Machen Sie mit dem linken Bein einen großen Ausfallschritt. Die linke Hand hält quasi den Bogen, in diesem Fall das Band (Sie können auch einen Gurt nehmen), Arm ausgestreckt, Finger spreizen und das Band über den Daumen laufen lassen. Der rechte Arm spannt den Bogen. An Band oder Gurt ziehen. 10- bis 20-mal, Seite wechseln.

▼ Rudern in Rückenlage

Im Liegen Beine nach oben strecken, leicht beugen. Band um die Füße legen, Hände umgreifen die Enden und ziehen von oben in Richtung Boden. Bei Nackenproblemen Kopf am Boden lassen, sonst Kopf zur Brust. Stärkt vordere Halsmuskeln und intensiviert Training der geraden Bauchmuskeln. 10- bis 20-mal.

◀ Rumpfbeuge

Band mit den Füßen am Boden fixieren. Oberkörper nach vorn. Mit den Händen Band auf Zug halten. Rücken bleibt gerade, Knie beugen, leicht in die Hocke gehen. Dann wieder strecken, Spannung in Armen und Rumpfmuskulatur halten. 10- bis 20-mal.



▶ Rudern, ganz klassisch

Im Sitzen Beine leicht beugen. Rücken gerade. Elastisches Band um die Füße legen. Mit Handrücken Richtung Decke zeigend ziehen, danach mit Daumen zur Decke und dann mit den Handflächen zur Faust geballt Richtung Boden ziehen. Alle drei Übungsvarianten stärken die Schultern. Jeweils 10- bis 20-mal.



▲ Stretch für Schultern, Wirbelsäule, Hüfte

Im Sitzen vorderes und hinteres Bein im rechten Winkel ablegen. Den hinteren Fuß mit dem Band umwickeln, mit beiden Armen nach oben ziehen. Position 3-5 ruhige Atemzüge lang halten, dann Beine wechseln.



◀ Rudern im Stehen

Band mit einem Bein fixieren, Oberkörper nach vorn lehnen und Band in Richtung Decke ziehen. Stärkt die Muskeln, die uns aufrichten. 10- bis 20-mal.

MAGNESIUM: POWERSTOFF FÜR LOCKERE MUSKELN

→ Sie fühlen sich verspannt? Eine Ursache für Muskelverspannungen kann Magnesiummangel sein. Denn der Mineralstoff sorgt für die optimale Reizübertragung zwischen Nerven sowie Muskeln und entkrampft.

→ Achten Sie deshalb

darauf, magnesiumreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Bananen, Brokkoli und Nüsse zu essen. Der Magnesiumspeicher lässt sich auch mit Nahrungsergänzungsmitteln auffüllen (z. B. Magnesium Diasporal, rezeptfrei, Apotheke).

Fotos: Somabay/A. Müller (6), HSE/Julia Kelttsch

OYONO

Bild Frau

Mehr als 4 von 5 empfehlen...

OYONO NACHT INTENS

8/2 Tester*innen 1/2023

Schlaf³

NEU
1,9mg Melatonin



- 1 Schneller einschlafen¹
- 2 Durchschlafen²
- 3 Erholsam schlafen³



3-PHASEN TECHNOLOGIE
Freisetzung der Inhaltsstoffkombination in 3 Phasen. Schnell und bis zu 8 Stunden.⁴

1. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Der positive Effekt von Melatonin stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin eingenommen wird. Ashwagandha unterstützt das Einschlafen. 2. Baldrian unterstützt das Durchschlafen. 3. Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs und zur Entspannung bei. Lavendel unterstützt die Erholung und trägt zu einem besseren Schlaf bei. 4. Diese Angabe bezieht sich auf die Freisetzung der Inhaltsstoffe.