

Das strafft das Bindegewebe

Problemzone Beine und Po? Mit diesen Übungen rollen Sie sie einfach weg



KARSTEN SCHELLENBERG (50)
Jede Woche zeigt er exklusiv in bella, wie Sie Muskeln auf- und Fett abbauen können. Mehr Infos unter www.fitnessworker.de

Sie wollen etwas für Ihre Figur und eine straffere Haut tun? Dann ist dieses Training ideal für Sie! Dabei bearbeiten Sie Ihre Muskeln und massieren gleichzeitig mit der Rolle (ca. 39 €, www.blackroll.com) das Bindegewebe. Genauer gesagt dessen Fasern, die Faszien. Denn durch diese Massage wird angesammeltes Gewebswasser wie bei einem Schwamm ausgedrückt. Das Bindegewebe wird dadurch wieder elastischer und fester. Und das macht den gesamten Körper straffer und die Haltung besser.

Machen Sie die Übungen am besten regelmäßig zweimal pro Woche, um die Muskulatur von Po und Beinen zu stärken. Den angenehmen Effekt spüren Sie sofort, Ihr Bindegewebe wird nach einem halben Jahr wesentlich besser aussehen. Damit tun Sie jetzt schon genau das Richtige für Ihre Frühjahrsfigur! ●

1 Aufgestellt

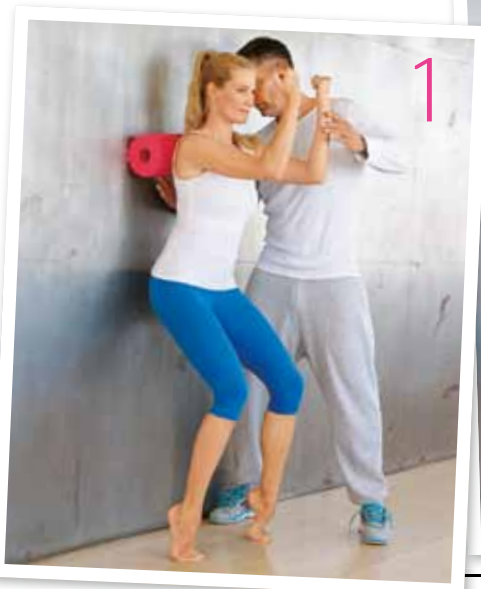
Sie stehen auf den Zehenspitzen, die Arme sind fest angewinkelt. Die Rolle liegt im Schulterbereich. 20 leichte Kniebeugen (nur 20 cm auf und ab) machen. Dreimal

2 Stuhlposition

Weiter Reiterstand, Stuhlposition. Die Füße sind auf dem Boden. Rolle in Lendenwirbelhöhe an die Wand drücken. Der Oberkörper ist gerade. 20 kleine Kniebeugen machen, dreimal

3 Seitlich rollen

Auf dem linken Bein stehen, mit dem rechten angewinkelten Bein die Rolle an die Wand drücken. Arme nach vorn. 20 langsame Kniebeugen mit Druck auf der Rolle. Dreimal, dann Seiten wechseln



3

bella Extra-Tipp

Nehmen Sie nach dem Duschen eine Massagebürste zur Hand, und massieren Sie sanft die Problemzonen. Das hilft ebenfalls dabei, überschüssige Wasser-einlagerungen besser abzutransportieren.