

Der Bauchlift

Diesmal stelle ich Ihnen die einfachste und effizienteste Übung für einen flachen Bauch vor: Den Bauchlift. Sie brauchen eigentlich nichts dazu, ausser einer angenehmen Unterlage. Ein Fellteppich vor dem knisternden Kaminfeuer wäre zur jetzigen Jahreszeit die perfekte Inszenierung ... Im Ernst: Für einen flachen Bauch legen Sie sich einfach auf den Bauch – was Sie sowieso öfter machen sollten, denn dies tut dem überwiegend gebeugten Rücken sehr gut – und investieren Sie fünfmal zwanzig Sekunden Ihrer Zeit.



Legen Sie den Kopf bequem auf eine Seite oder die Stirn auf einen Handrücken. Bringen Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit in den Bauch, entspannen Sie Ihren Bauch und lassen Sie ihn sinken, ganz sinken. Der Lift fährt quasi ins Untergeschoss.



Bringen Sie nun Ihre Aufmerksamkeit in den Schambeinbereich und heben Sie die Bauchdecke vom Schambein aus langsam nach oben Richtung Wirbelsäule. Erst sanft und dann fest. Sie drücken den Liftknopf für die oberste Etage.

Halten sie die Bauchdecke während 20 Sekunden und atmen Sie dabei ruhig weiter. Sie warten, ob noch jemand einsteigen will. Wenn Sie den Bauch gut halten und gleichzeitig weiteratmen können, dürfen Sie die Beine nach hinten strecken (nicht nach oben), so holen Sie sich mehr Muskelspannung und Gesässmuskulatur dazu.

Entspannen Sie sich und wiederholen Sie den Vorgang drei- bis fünfmal. Sie fahren rauf und runter mit dem Lift.

Liftfahren können Sie immer dann, wenn Sie sowieso auf dem Bauch liegen. Beispielsweise beim Lesen, morgens vor dem Aufstehen oder abends vor dem Einschlafen im Bett.

Mit dem Bauchlift kräftigen Sie Ihre tiefe Rumpfmuskulatur, was automatisch zu einem flachen Bauch und einem starken Beckenboden führt. Einfach und diskret.