

Life & Style

ÖSTERREICH

DIEN

Homöopathie

Warum die sanfte
Medizin boomt

Best- seller- Autorin

Ildikó Kürthy packt
in ÖSTERREICH aus

Im Trend: Pretty Woman

Julia Roberts zeigt neue Herbst-Looks



FIT IN 5 MINUTEN

Star-Trainerin Anika Hölting aus Ibiza zeigt blitzschnelle Workouts fürs Vielsitzer. So weicht Kreuzweh im Nu.

Dehnen.

So geht's: Sie sitzen aufrecht an der Stuhlkante, Beine hüftbreit auseinander. Ihr Becken ist gerade, Ihre Brustwirbelsäule aufgerichtet.

Falten Sie nun die Hände am Hinterkopf. Das Kinn zieht zur Brust, die Ellbogen zueinander. 2 x 30 Sekunden. Entspannt den Rücken!



Abrollen.

Rollen Sie nun Wirbel für Wirbel nach vorne ab. Die Knie sind dabei weiter auseinander, damit der Oberkörper gut Platz findet. Umfassen Sie nun die Beine von außen mit den Händen, die Wirbelsäule ist rund.

Lassen Sie den Kopf zwischen den Knien hängen! 2 x 30 Sekunden.



Entspannen.

Zurück in den geraden Sitz. Bringen Sie nun Ihre Knie zur Brust, die Hände umfassen die Beine. Lehnen Sie sich zurück, der gesamte Rücken ist rund, das Kinn zieht zur Brust. Tipp: Ziehen Sie beim Ausatmen den Bauchnabel tief ein, so wird die Lendenwirbelsäule automatisch rund.

