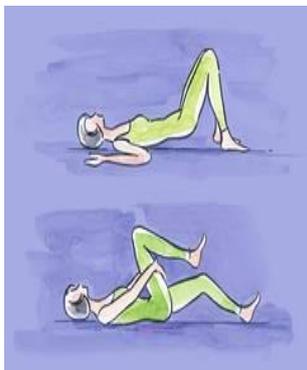


## **K** Gymnastikübungen gegen Cellulite

### Gesäß formen



#### Übung 1:

Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße hüftweit auseinander. Gesäß so weit wie möglich Richtung Kniekehlen bewegen. Am höchsten Punkt die Spannung halten und ca. 10- bis 20-mal rhythmisch noch erhöhen. Die gesamte Übung 3 Mal wiederholen.

#### Übung 2:

Rückenlage, linkes Bein leicht anwinkeln, Ferse auf dem Boden, Zehen nach oben. Das rechte Bein zur Brust ziehen und halten, die linke Ferse mit der Beckenbodenkraft nach unten drücken. Einen Moment in der Spannung innehalten - und loslassen. Ca. 10 bis 20 Mal wiederholen, dann die Seite wechseln.

### Schenkel straffen



#### Übung 3:

Fersensitz, Knie hüftweit auseinander, Arme nach oben ausgestreckt. Gesäß zusammenziehen und aus dem Beckenboden den Rumpf rhythmisch etwa zehn Zentimeter auf und ab bewegen. Ca. 10 bis 20 Mal wiederholen.

#### Übung 4:

Fersensitz, Beine möglichst weit geöffnet. Gesäß leicht anheben, zusammenziehen und dann in einem Bogen nach vorne hoch Richtung Bauch bewegen. Kurz entspannen - und ca. 10 bis 20 Mal wiederholen.

### Beine dehnen



#### Übung 5:

Aufrechte Sitzhaltung, rechtes Bein ausgestreckt, linkes Bein angewinkelt. Mit der rechten Hand hinter dem Körper abstützen, mit der linken Hand den rechten Fuß auf der Außenseite fassen. Gesäß spannen und nach hinten ziehen, Rücken aufrichten, rechtes Bein voll strecken. Spannung etwa eine halbe Minute lang halten. Seite wechseln.

#### Übung 6:

Aufrechte Sitzhaltung, linkes Bein voll angewinkelt halten. Rechtes Bein in leicht angewinkelter Position, Fuß nach oben. Die Ferse ca. 10 bis 20 Mal kräftig nach unten drücken. Seite wechseln.