

---

## Starke Muskeln – straffe Kurven

Drei einfache Übungen für eine starke Brust- und Rückenmuskulatur und einen straffen Busen.

### 1. Hantel-Übung für die Brust

Auf den Rücken legen, Füße vor der Hüfte aufstellen, so dass die Beine etwa 90 Grad gebeugt sind, Fussspitzen anziehen, Fersen in den Boden drücken und dadurch auch den unteren Rücken fest gegen die Unterlage drücken. Die Arme rechtwinklig in U-Haltung neben dem Körper ablegen, Ellbogen in Schulterhöhe. Dann die Arme vor der Brust zusammenführen und wieder auseinander. 20 Mal wiederholen, dann jeweils nach einer kurzen Pause noch 2-3 Durchgänge. Übung mit leichten Hanteln oder mit einer 1,5-Liter Wasserflasche in jeder Hand durchführen.

### 2. Frauenliegestütze

Auf Hände und Knie stützen, Hände leicht eingedreht, Arme unterhalb der Schulter aufgesetzt, Bauch und Po anspannen, vom Kopf bis zu den Knien eine gerade Linie. Nicht ins Hohlkreuz gehen! Die Unterschenkel liegen entweder locker auf dem Boden oder sind rechtwinklig angebeugt. Dann die Arme beugen und strecken. Das ganze 20 Mal wiederholen, insgesamt 2-3 Durchgänge.

### 3. Hantel-Übung für den Rücken (Schultermuskulatur)

Lang auf den Bauch legen, der Po ist angespannt, das Becken drückt gegen den Boden, die Füße auf den Zehen aufstellen, die Schulterblätter ziehen zusammen. Die Arme liegen in einer U-Halte angewinkelt neben dem Körper, Ellbogen in Schulterhöhe, und werden nun 20 mal hintereinander gegen das Gewicht der Hanteln nach oben zur Zimmerdecke gezogen. Nach einer kurzen Pause einen zweiten und dritten Durchgang. Übung mit leichten Hanteln oder mit einer 1,5-Liter Wasserflasche in jeder Hand durchführen.