

Lefax[®]

TANZKURS

Für eine entspannte Verdauung

Tanzen ist gesund! Es steigert das Wohlbefinden und kann Beschwerden wie Blähungen oder Verstopfung entgegenwirken. Mit einfachen Übungen fördert der Lefax Tanzkurs ein gutes Bauchgefühl. Die einzelnen Schritte können dabei kombiniert werden.

Der Hüftschwung

Der Hüftschwung trainiert durch rhythmisches Kreisen der Hüfte Rumpfmuskulatur und Becken und aktiviert so die Verdauungsorgane. Das bringt einen trägen Darm wieder in Schwung!



Level 1

Die Beine leicht beugen, hüftbreit öffnen und die Hüfte in eine Richtung kreisen lassen. Das gelingt am besten, wenn die Hüfte erst nach vorne, nach links, nach hinten und dann nach rechts geschoben wird.

Zehn Wiederholungen zur einen Seite, dann die Hüfte in die andere Richtung kreisen lassen. Zur Abwechslung die Richtung ändern.



Level 2

Jetzt während des Kreisens um die eigene Achse drehen. Bei jeder Drehbewegung kleine Schritte machen. Das intensiviert die Wirkung. Jeder kleine Schritt wird genutzt, um die Hüfte in eine andere Richtung zu schieben.



Level 3

Die Arme seitlich ausstrecken und die Hüfte weiter kreisen lassen – wie beim Bauchtanz.

In einer fließenden Bewegung werden die Arme nach vorne gestreckt und die Hände übereinandergelegt.

Als Variante die Arme über den Kopf heben – die Hüfte kreist weiter.

Die Arme in einer fließenden Bewegung hinter den Kopf führen und abwechselnd wieder nach vorne strecken.

Jede Hüftseite mindestens 20 Mal kreisen lassen.



Der Bauchwoogie

Der Bauchwoogie sorgt mit betonten Becken- und Hüftbewegungen für eine gute Durchblutung der Bauchmuskulatur und Bauchorgane. Durch die schwungvolle Rotationsbewegung des Beckens wird der gesamte Bauchbereich sanft angeregt und die Verdauung entspannt.



Level 1

In der Ausgangsposition zum Rhythmus der Musik entspannt auf der Stelle laufen. Dazu die Knie leicht nach oben ziehen und die Arme locker mitbewegen.



Level 2

Die Knie jetzt abwechselnd mit schwungvollen Seitwärtsbewegungen anheben und diagonal über das Standbein führen. Dabei die Arme und den Oberkörper in die jeweils entgegengesetzte Richtung drehen. Nachdem das Knie wieder zurückgeschwungen ist, setzt der Fuß auf, und nach drei kleinen Schritten auf der Stelle geht das andere Knie nach oben.



Level 3

Zur Intensivierung der Übung beim Anheben des Knies mit einer kleinen tänzerischen Drehbewegung der Hand den Arm nach oben führen – immer das gleiche Bein und der gleiche Arm.

Beide Seiten abwechselnd mindestens zehn Mal.

Die Salsa-Beuge

Die Salsa-Beuge wirkt sich durch gleichmäßige und ausdauernde Bewegungen besonders positiv auf die Darmtätigkeit aus. Das Beugen spannt die Bauchmuskulatur an und erzeugt einen sanften Massageeffekt auf die inneren Verdauungsorgane. Anschließend können Sie sich wieder entspannen.



Level 1

Ein Bein als Standbein definieren und den Fuß des anderen Beins im Rhythmus vor und hinter das Standbein führen. Vorne berührt der Fuß mit einem kurzen Tap den Boden, das Gewicht wird kurz auf das Bein verlagert. Dann geht das Bein nach hinten und setzt hinter dem Standbein auf, das Gewicht wird wieder kurz auf das Bein verlagert. Mehrere Wiederholungen – kurze Taps vor und zurück.



Level 2

Statt den Fuß vor dem Standbein aufzusetzen, jetzt einen Ausfallschritt nach vorne mit einer tiefen Kniebeuge machen. Der Rücken bleibt gerade, die Bauchmuskeln spannen sich an. Beim Zurücksetzen des Fußes wieder aufrichten. Die Arme gehen locker mit und schwingen zur Seite.



Level 3

Jetzt die Schultern dazunehmen und während der Vorwärtsbewegung schütteln. Die Arme seitlich ausstrecken, der Rücken bleibt gerade.

Die Übungsfolge mehrfach tanzen, dann das Standbein wechseln und Level 1 bis 3 wiederholen.

Der Bein-Kick

Durch die Dreh- und Rotationsbewegung in der Hüfte werden beim Bein-Kick der Stoffwechsel und die Rumpfmuskulatur angeregt. Schnelle Schrittfolgen und Bein-Kicks steigern bei dieser Tanzübung die Durchblutung des ganzen Körpers.



Level 1

Der Bein-Kick beginnt zunächst mit Laufen auf der Stelle. Die Hüften dabei kräftig mitnehmen. Die Arme schwingen locker mit.



Level 2

Schnelle Schritte zur Seite und wieder zurück erhöhen den Schwierigkeitsgrad.



Level 3

Die Beine über Kreuz nach vorne „kicken“: nach jedem Kick folgen drei kleine Zwischenschritte auf der Stelle, danach wechselt das Bein. Die Arme beim Kick dazu nehmen und entgegengesetzt zu den Beinen schwingen.

Abwechselnd jedes Bein mindestens zehn Mal „kicken“ – solange es Spaß macht!



Bayer HealthCare
Bayer Vital