

Zeigen Sie Ihre schönste Kehrseite

Perfekt geformt,
leicht gebräunt und
streichelzart
gepflegt: Jetzt
ist unser Rücken
der Star

Eine sinnliche Rückansicht

Dass ein schöner Rücken ebenso entzücken kann wie ein tolles Dekolleté, bewies schon 50er-Jahre-Diva Vikki Dougan. Sie wurde wegen ihrer verführerischen Kehrseite nur „The Back“ (engl. der Rücken) genannt. Stand sie doch als Sinnbild für eine tolle Silhouette. Nicht zu muskulös, aber dezent trainiert, schön schlank, mit reiner, zarter Haut. So sieht auch heute das Idealbild aus. Jetzt im Sommer, bei den wärmeren Temperaturen, will der Rücken wieder mehr gezeigt werden. Und darauf gilt es, ihn vorzubereiten, etwa mit speziellen Fitnessübungen und Beauty-Treatments für zu Hause oder beim Profi.

Peelen und schön verwöhnen

Fein und rein: So wünschen wir uns die Haut des Rückens. Doch gerade hier befinden sich viele Talgdrüsen, die (z. B. durchs Schwitzen) Pickel & Co. entstehen lassen können. Deswegen empfiehlt es sich, mindestens einmal pro Woche zu peelen. Produkte auf Zucker- oder Salzbasis entfernen Verhornungen besonders sanft. „Bacne“ (engl. Back und Acne) erfordert spezielle Treatments, etwa bei der Kosmetikerin. Babor oder Maria Galland bieten z. B. extra Ausreinigungs- und Pflege-Behandlungen an (ab 60 Euro). Trockenere Haut darf mit wertvollen Ölen oder Lotions sanft gepflegt werden.

Rückentraining

Ganz entspannte und wohlgeformte Muskeln: Im Sommer steht der Rücken dank Bikini & Co. im Rampenlicht. Also ran an den Speck!



Vorbeuge

Stellen Sie sich mit geschlossenen Beinen gerade hin. Aus den Hüften heraus langsam nach unten beugen und ganz locker aushängen lassen. Löst Verspannungen im Nacken und Rückenbereich.



Planke

Legen Sie sich flach auf den Boden und bringen Sie Ihre Hände unter die Schultern. ¹Ellenbogen anwinkeln und Schultern nach hinten ziehen, bis die Oberarme einen 90-Grad-Winkel bilden. Zehen aufstellen, sodass sich die Knie heben. ²Fest in Handfläche und Fußballen drücken. Arme strecken. Einige Atemzüge halten.



Kobra & Hund

Legen Sie sich flach auf den Bauch, die Fersen hüftbreit. Ellenbogen zurückziehen, Fingerspitzen zeigen nach vorne. ¹Wirbel für Wirbel aufrichten und die Arme strecken. Blick geht nach oben. ²Über den Vierfüßlerstand nach oben drücken. Das Gewicht dabei gleichmäßig auf Hände und Füße verteilen. Arme und Beine strecken.



Drehsitz

Mit gestreckten Beinen auf den Boden setzen. Beine überkreuzen: den rechten Fuß neben dem linken Knie aufstellen, den linken Fuß zur rechten Hüfte ziehen. Rechte Hand hinter dem Rücken aufstützen. Wirbelsäule strecken, über die rechte Schulter schauen, tief in den Bauch ein- und ausatmen. ¹⁰Atemzüge in dieser Position bleiben, auf der anderen Seite wiederholen.



LUCIA NIRMALA SCHMIDT
Yogalehrerin
bodymindspirit.ch

„Yoga mobilisiert den Rücken“

Denn die Übungen stärken und entspannen gleichermaßen

„Eine Yogapraxis soll intelligente Impulse setzen, die einen wirksamen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags schaffen. In Bezug auf den Rücken bedeutet es, dass wir auf der physischen Ebene das über- bzw. fehlbelastete Skelett-Muskel-Faszien-System in eine anatomisch günstige Ausrichtung bringen, es

mobilisieren, stärken und lösen, damit mehr Leichtigkeit entstehen kann. Auf der geistigen Ebene gönnen wir unseren Sinnesorganen eine Pause, schaffen einen Raum, um aus dem permanenten Strom der Gedanken auszusteigen.“ Faszien-Yoga ganz einfach online üben unter yogaeasy.de/lunavideos



Das tut gut: Massage & Co.



Unser Rücken hat viel zu tragen. Manchmal wird die Belastung einfach zu hoch und kann ohne Schmerzen nicht mehr geschultert werden. Gönnen Sie sich deshalb bewusst Auszeiten und schenken Sie der Kehrseite mehr Beachtung. Etwa in Form von wohltuenden Massagen, die regen auch die Durchblutung an. Super für zu Hause eignen sich Noppen-Bürsten mit langem Stiel, mit ihnen lassen sich Verspannungen sanft lösen. Wärme tut gut: das Massageöl kurz erhitzen, Sauna oder Hamam-Gänge lassen die Muskeln besonders gut entspannen, außerdem öffnet der Dampf die Poren und reinigt die Haut.

Streicheleinheiten

Creemen: entspannen und bräunen: alles Gute für einen gepflegten Auftritt



MINERAL-PUDER
„Bronzing Powder Terra-
cotta“ von African Erde-
ca. 12 Euro ebay.de



NÄHRT UND
REPARIERT
„Huile
Prodigieuse
Trockenöl“ für
alle Hauttypen
von Nuxe-
ca. 5 Euro

AROMA-
TISCHES ÖL
„Stress-Fix
Composition
Oil“ für Bad-
Körper und
Kopfhaut von
Aveda- ca.
28,50 Euro



SPRÜH-SELBST-
BRÄUNER
„Bronzing Water“
lässt sich leicht
verteilen- von
St Tropez-
ca. 25 Euro



WOHLFÜHL-
BAD
„Rücken-
wohl Teufels-
kristalle“
von Kneipp-
ca. 5 Euro

Home-Spa

Das hat sich gewaschen: erfrischend unter der Dusche oder relaxt in der Wanne



MIT ÄTHERI-
SCHEN ÖLEN
„Gelenk &
Muskel Bad“
von tetesept-
ca. 5 Euro



BELEBENDE
DUSCHE
„Happy
Buddha
Foaming
Shower Gel“
von Rituals-
ca. 8 Euro



SANFTES PEELING
„Rêve de Miel Deliciously
Nourishing Body Scrub“
von Nuxe- ca. 17 Euro

Profi-Helfer

Diese Tools kümmern sich um unseren Rücken und sorgen für den Hingucker-Effekt

MASSAGEBÜRSTE
Körperbürste aus Holz
und Naturborsten von
Aldo Vandini- ca. 15 Euro



FÜR DIE TIEFENREINIGUNG
„Pureo Complete Cleansing
FC 55“-Elektrobürste
von Breuer- ca. 55 Euro



MIT WÄRME-
FUNKTION
„Schulter und
Nacken
Massage-
gürtel“ von
Dexus-
ca. 40 Euro



RÜCKENSCHRUBBER
„2 in 1 Rückeneincremer
& Massagegerät“ von
Lead Care- ca. 14 Euro