

# Bauch Beine Po

Wir rücken dem Bauch zu Leibe



**Eingezogener Bauch** Knien Sie sich auf allen Vieren auf die Matte. Atmen Sie jetzt langsam durch die Nase ein und ziehen Sie dabei den Bauch so weit wie möglich nach innen. Lassen Sie ihn 5 Sekunden eingezogen. Wiederholen Sie diese Übung 5x hintereinander und machen Sie dann 90 Sekunden Pause.



**Situps** Die Situps sind ein echter Klassiker und haben schon Generationen zu strafferen Bauchmuskeln verholfen – und jetzt auch uns! Setzen Sie sich dafür mit aufrechtem Rücken auf Ihre Matte und winkeln Sie die Beine leicht an, die Füße stehen parallel fest auf dem Boden. Die Arme halten Sie vor dem Körper, sie rutschen während der Übung an den Oberschenkeln entlang. Spannen Sie jetzt die Bauchmuskeln an und lehnen Sie sich so weit wie möglich nach hinten. Wichtig ist, dass Sie den Oberkörper dann nicht hinten ablegen, sondern wieder langsam nach vorne gehen.



**Hüftdreher** Legen Sie sich auf den Rücken und platzieren Sie die Arme weit ausgestreckt auf Schulterhöhe neben dem Körper. Winkeln Sie die Beine im 90-Grad-Winkel an und heben Sie die Waden, so dass sich diese parallel zum Boden befinden. Spannen Sie Ihren Bauch fest an. Pressen Sie jetzt die Beine fest zusammen und führen Sie sie langsam auf die rechte Seite. Wichtig ist, dass Ihr Oberkörper und Ihre Schultern dabei auf dem Boden liegen bleiben und sich nur die Hüfte dreht. Kommen Sie dann wieder langsam zur Mitte zurück.



**Unterarmstütz** Legen Sie sich auf den Bauch. Richten Sie sich jetzt auf, in dem Sie sich vorne auf den Unterarmen und hinten mit den Zehen abstützen. Sie haben die ideale Position, wenn sich Ihre Ellenbogen unter den Schultern befinden und die Daumen zueinander zeigen. Spannen Sie jetzt Bauch und Po fest an und achten Sie darauf, dass Ihr Körper während der Übung eine gerade Linie bildet. Halten Sie die Übung so lange Sie können und machen Sie dann eine kurze Pause.

# Schritt für Schritt zu strafferen Beinen



**Wagenheber** Legen Sie sich auf die Seite, richten Sie Ihren Oberkörper leicht auf und stützen Sie Ihren Kopf auf der Hand des angewinkelten Unterarms ab. Nutzen Sie Ihren anderen Arm, um Ihre Position zu stabilisieren. Winkeln Sie jetzt das obere Bein an und stellen Sie den Fuß hinter dem ausgestreckten unteren Bein ab. Heben Sie jetzt das untere Bein gestreckt langsam und möglichst weit vom Boden ab nach oben und senken Sie es dann langsam wieder ab.

10–15 x  
pro Seite



**Ausfallschritt** Stellen Sie sich auf Ihre Matte und machen Sie einen großen Schritt nach vorne. Dabei steht der vordere Fuß fest auf. Der hintere Fuß verbleibt auf dem Ballen. Achten Sie darauf, dass Ihr vorderer Oberschenkel waagrecht zum Boden ist und sich Ihr Knie über dem Fuß befindet. Senken Sie jetzt das Knie des hinteren Beins langsam in Richtung Boden ab. Halten Sie die Position kurz und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

10 x  
pro Seite



**Kniebeuge** Stellen Sie sich aufrecht auf Ihre Sportmatte. Die Füße stehen dabei parallel und ungefähr schulterbreit auseinander. Strecken Sie jetzt Ihre Arme nach vorne. Beginnen Sie die Beine langsam zu beugen und nach unten zu gehen. Gehen Sie jedoch nur so tief, dass beide Fersen auf dem Boden stehen bleiben und die Knie über der Fußmitte bleiben. Gehen Sie dann wieder langsam nach oben – jedoch sollten die Beine nicht vollkommen durchgestreckt werden.

10–20 x



**Scherenschlag** Legen Sie sich auf den Rücken und schieben Sie Ihre Hände unter den Po (so können Sie Ihre Lendenwirbelsäule bei der Übung unterstützen). Heben Sie jetzt Ihre gestreckten Beine an. Atmen Sie ein und kreuzen Sie dabei die Beine übereinander – in Scherenbewegungen.

20 x



**Waden-Stretching** Stellen Sie sich in Schrittstellung auf Ihre Matte – zunächst mit dem rechten Bein nach vorne. Beugen Sie jetzt das rechte Bein und strecken Sie das linke nach hinten – drücken Sie dabei Ihre linke Ferse gegen den Boden. Wenn Sie es richtig machen, spüren Sie ein leichtes Ziehen in der linken Wade. Diese Position halten Sie ca. 20 Sekunden. Machen Sie dann eine kleine Pause.

2 x  
mit Pause  
pro Seite

# Diese Übungen für den Po sitzen



**Beinheber** Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Arme unter den Schultern und die Knie unter der Hüfte befinden. Strecken Sie jetzt das rechte Bein und heben Sie es auf Hüfthöhe. Winkeln Sie es jetzt an, so dass Ihre Fußsohle nach oben zeigt. Schieben Sie die Fußsohle in Richtung Decke. Wiederholen Sie die Bewegung in Richtung Decke.

15x  
pro Seite

**Standwaage** Stellen Sie sich aufrecht hin und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das rechte Bein. Heben Sie jetzt das linke Bein gestreckt nach hinten hoch und beugen Sie gleichzeitig den Oberkörper mit gestreckten Armen nach vorne. Oberkörper und gestrecktes Bein bilden eine Linie. Halten Sie diese Position 3 Sekunden und kehren Sie dann langsam wieder in die Ursprungsposition zurück.



5x  
pro Seite  
3 Sätze



3x  
pro Seite  
3 Sätze

**Po-Lift** Legen Sie sich auf den Rücken und die Arme entspannt neben Ihren Körper. Stellen Sie Ihre Beine im 90-Grad-Winkel auf, so dass die Fersen den Boden berühren. Spannen Sie Ihren Bauch an und heben Sie Ihren Po vom Boden ab. Heben Sie jetzt das linke Bein an und strecken Sie es gerade nach vorne. Halten Sie das Bein parallel nach vorn – für ca. 20 Sekunden. Wechseln Sie dann das Bein.

**Beckenbrücke** Legen Sie sich für diese Übung flach auf den Rücken und stellen Sie beide Beine auf. Die Füße stehen dabei fest auf dem Boden. Legen Sie Ihre Arme seitlich neben den Körper, die Handflächen zeigen nach unten. Spannen Sie jetzt Bauch, Rücken und Po fest an und heben Sie Ihr Becken vom Boden ab. Wichtig dabei ist, dass der Oberkörper eine Linie bildet und nicht durchhängt. Halten Sie diese Position ca. 10 Sekunden – atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig weiter. Senken Sie dann Ihren Körper wieder auf die Matte ab.

10x

