

Dein FITness Trainingsplan #19 -dahoam sporteln-

Übungen für den Po (Jede Übung 2-3 mal wiederholen)

Übung	Frequenz
Squats	60 Sekunden
Pause oder Jump Jacks (umg. Hampelmann)	30 Sekunden
Lunges	60 Sekunden
Pause oder Jump Jacks	30 Sekunden
Leg raises (Stehend)	60 Sekunden
Pause oder Jump Jacks	30 Sekunden
Side Leg raises (Liegend)	60 Sekunden
Pause oder Jump Jacks	30 Sekunden
Step-ups	60 Sekunden
Pause oder Jump Jacks	30 Sekunden
Bridges	60 Sekunden

#1 Squats

Startposition: Stehe aufrecht, die Füße zwischen Hüft- und Schulterbreite auseinander. Die Arme waagrecht vor dem Körper ausgestreckt. Neige deinen Oberkörper minimal nach vorne.

Bewegung: Beuge langsam deine Knie bis deine Oberschenkel fast parallel zum Boden sind. Bringe dein Gesäß dabei weit nach unten und halte den Rücken gestreckt.

Endposition: Übe Druck auf die Ferse aus und kehre so kraftvoll in die Startposition zurück, um eine Wiederholung abzuschließen.

#2 Lunges

Startposition: Stehe aufrecht, die Füße hüftbreit auseinander, die Arme in die Hüfte gestützt.

Bewegung: Mache nun mit dem rechten Bein einen großen Ausfallschritt nach vorne. Gehe dabei soweit in die Knie, dass deine rechte Wade und der rechte Oberschenkel fast im 90° Winkel stehen. Anschließend drückst du dich mit dem rechten Bein von der Ferse ab, zurück in die Ausgangsposition.

Endposition: Drücke dich mit dem rechten Bein von der Ferse ab, zurück in deine Startposition, um eine Wiederholung abzuschließen. Führe die Bewegung erneut mit dem linken Bein aus.

#3 Side Leg raises (Stehend)

Startposition: Stelle dich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander.

Bewegung: Hebe ein Bein langsam und so weit wie möglich zur Seite an. Halte die Position kurz. Dabei soll der Oberkörper möglichst stabil und im Gleichgewicht sein.

Endposition: Danach das Bein langsam zurückführen, um eine Wiederholung abzuschließen. Danach direkt, ohne Bodenkontakt wieder das Bein anheben.

#4 Side Leg raises (Liegend)

Startposition: Lege dich auf deiner Seite auf den Boden und stütze deinen Oberkörper mit deinem Unterarm ab. Die andere Hand liegt auf deinem Oberschenkel. Das obere Bein liegt ausgestreckt auf dem unteren auf.

Bewegung: Hebe ein Bein langsam ohne Schwung und maximal bis zu einem 45 Grad Winkel zum Boden an. Halte diese Position für 5-10 Sekunden bevor du dein Bein wieder in die Ausgangsposition senkst.

Endposition: Kehre in die Ausgangsposition zurück und beende damit eine Wiederholung. Führe die Übung erneut mit dem anderen Bein aus.

#5 Step-ups

Startposition: Stehe aufrecht, die Füße schulterbreit auseinander und die Arme angewinkelt vorm Körper. Das rechte Bein ist nach hinten versetzt. Das linke Bein führt.

Bewegung: Ziehe das rechte Knie nach oben bis das rechte Knie auf Hüfthöhe angehoben ist. Das komplette Gewicht liegt auf dem linken Bein.

Endposition: Senke das rechte Bein wieder ab und gehe in die Startposition, um eine Wiederholung abzuschließen. Führe die Bewegung mit dem linken Bein erneut aus

#6 Bridges

Startposition: Lege dich mit dem Rücken und Kopf auf den Boden (oder eine Fitnessmatte). Winkle die Knie an und stelle die Füße hüftbreit voneinander auf den Boden. Lege die Arme neben deinem Körper.

Bewegung: Hebe dein Becken langsam an. Kopf, Schultern und Füße bleiben weiterhin am Boden. Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie. Halte die Position für einige Sekunden.

Endposition: Kehre anschließend wieder in die Startposition zurück, um eine Wiederholung abzuschließen.