

Thorsten Tschirner

BAUCH BEINE PO

südwest^o



Einleitung 5

- Fit und in Form 6
- So trainieren Sie richtig 7
- Die Trainingsintensität steigern 9
- Bauch – attraktiver Blickfang 10
- Beine in Bestform 10
- Po – sexy Rundungen 10

Die Übungen 13

Für einen flachen Bauch

- Static Push 14
- Crunches 15
- Schräger Crunch 16
- Tailen-Crunch 17
- Seitstütz 18
- Seitbeuge 19
- Radeln 20
- Beinscheren-Crunch 21
- Reverse-Crunch 22
- Brücke 23
- Bauchstretch 24

Für schlanke Beine

- Beinschlang 25

- Beinkraft 26
- Beinlift 27
- Fersenzug 28
- Seitlift 29
- Straffe Formen 30
- Schenkelformer 31
- Gezielt straff 32
- Hamstringstretch 33

Für einen sexy Po

- Po-Push 34
- Po-Gym 35
- Porund 36
- Vierfüßler 37
- Ausfallschritt 38
- Rück-Tritt 39
- Po-Balance 40
- Po-Stretch 41

Work-outs 43

- Muskeln statt Fett – das BBP-Training 44
- Maßarbeit für die Mitte 45
- Schöne Schenkel, klasse Kehrseite 46
- Fit mit jeder Faser 47



Einleitung

Ein straffer Bauch, wohlgeformte Beine und ein knackiger Po – wer wünscht sich das nicht? Dabei ist es gar nicht so schwer und mit weniger Zeitaufwand verbunden, als Sie denken, seiner Traumfigur ein Stück näherzukommen. Sie brauchen nichts weiter als eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und sich selbst. Legen Sie los!

Fit und in Form

Hier zu viel, dort zu wenig – ärgern Sie die sogenannten Problemzonen? Sie wollen ein Work-out, mit dem Sie Bauch, Beine und Po nach Lust und Laune formen können?

Nur zu – durch die ausgewählten Übungen können Sie diese Partien ganz gezielt straffen und formen.

Auch Einsteiger dürfen sich freuen, denn die ersten Erfolge lassen nicht lange auf sich warten. Haben sich die Muskeln erst aufgebaut, fällt das Training leichter. Sie entwickeln ein neues Körpergefühl, und schon nach kurzer Zeit wird Fitness fester Bestandteil Ihres Lebens. Und nun nichts wie ran! Einmal angefangen, werden Sie garantiert nicht mehr aufhören wollen, denn Ihr neues Spiegelbild feuert Sie beständig an, weiterzumachen. Sie werden sehen!

Bleiben Sie am Ball!

Neben dem individuellen Trainingsplan ist die volle Konzentration auf das Work-out die Basis Ihres Erfolgs – denn Ihr Kopf ist die beste Energiequelle!

Nutzen Sie dieses Potenzial für den Aufbau Ihres Traumkörpers. Denn erfahrene Sportler wissen: Der Geist wird immer als Erstes schwach, nicht der Körper!

Glauben allein reicht jedoch nicht. Sie müssen fest davon überzeugt sein, dass Sie Ihre Ziele mit dem Work-out erreichen werden.

Denn der Trainingserfolg hat nichts mit der Anzahl der ausgeführten Sätze oder der Übungsvarianten zu tun, er hängt maßgeblich von den positiven Bildern in Ihrem Kopf ab. Denkgewohnheiten sind nämlich schwerer zu beseitigen als körperliche Defizite. Bieten Sie Ihrem Körper deshalb ein paar geistige Schmankerl an.

Malen Sie sich aus, wie Sie aussehen werden, wenn Sie Ihre Fitnessziele erreicht haben. Ihr Unterbewusstsein schenkt Ihnen so zusätzliche Kraft.

Sehen Sie sich als Athletin und nicht als jemand, der nur gegen seine Pfunde kämpft. Ein solch positives Selbstbild hilft Ihnen, Ihre Ziele schneller zu erreichen.

Lassen Sie zu Beginn das Training vor Ihrem geistigen Auge ablaufen, und denken Sie nur an die angenehmen Ergebnisse – so werden die positiven Trainingseffekte vervielfacht. Betonen Sie immer das, was Sie sich wünschen – und nicht das, was Sie nicht wollen. Denken Sie positiv! Kreieren Sie Ihr ganz persönliches Trainings-Mantra, etwa: »Ich schaffe das. Ich tue mir etwas Gutes.«

Bauen Sie die Übungen fest in Ihren Tagesablauf ein und trainieren Sie anfangs vor einem Spiegel, um die beanspruchten Körperstellen und Ihre Körperhaltung während der Übungsausführung genau im Auge zu behalten.

Wenn Ihnen schon nach kurzer Zeit das Training in Fleisch und Blut übergeht und Sie es sogar vermissen, müssen Sie sich über Ihre Motivation sowieso keine Gedanken mehr machen.

So trainieren Sie richtig

Ihr Erfolgsprogramm setzt sich aus den Top-Übungen für drei Körperbereiche zusammen:

- Bauch
- Beine
- Po

Zu jeder Übung ist alles Wichtige kurz und übersichtlich zusammengefasst. Des Weiteren haben Sie die Möglichkeit, mit der Variante für Einsteiger oder für Fortgeschrittene zu beginnen.

Welche Sie wählen, hängt immer von Ihrem derzeitigen Fitnessstand ab. Seien Sie in jedem Fall ehrlich zu sich selbst und über- oder unterschätzen Sie sich nicht.

Und so wird das Training ausgeführt:

- Beginnen Sie mit 1 bis 2 Sätzen pro Übung und steigern Sie sich später auf 3 Sätze.
- Legen Sie zwischen jedem Satz 30 bis 60 Sekunden Pause ein.
- Wiederholen Sie »einseitige« Übungen stets auf der anderen Seite.
- Trainieren Sie kurz, aber regelmäßig: mindestens 2 bis 3 Mal pro Woche.
- Die Übungen stets präzise, langsam und bewusst ausführen! Zu schnelle Bewegungen ohne Muskelspannung lassen den Trainingseffekt verpuffen.

Training für Einsteiger und Köhner

Einsteiger trainieren sanft und stoppen deutlich vor der letztmöglichen Wiederholung. Köhner halten bis zur letzten, aber korrekten Bewegungsausführung durch.

- Nehmen Sie die Übungsposition in 3 bis 4 Sekunden ein, halten in der maximalen Muskelverkürzung 2 Sekunden inne und gehen dann in etwa 4 Sekunden wieder zurück.
- Stabilisieren Sie zuerst die Position, bevor Sie den dynamischen Teil ausführen.
- Nutzen Sie den gesamten Bewegungs-

radius, ohne das Gelenk vollständig zu strecken. Stoppen Sie die Bewegung kurz davor. So bleibt die Muskulatur immer angespannt.

- Folgen Sie Ihren Bewegungen immer mit dem Blick.
- Atmen nicht vergessen! Während der Belastung ein- und bei der Entlastung ausatmen. Atmen Sie bei Halteübungen gleichmäßig weiter.
- Gönnen Sie Ihrem Körper als Auftakt und zum Ausklang jeweils für 8 bis 12 Minuten eine kurze Ausdauerinheit mit geringer bis mittlerer Belastungsintensität. Als Faustformel für die maximale Herzfrequenz gilt: $\text{Puls} = 180 \text{ minus Lebensalter}$.
- Die Muskeln werden nicht während des Work-outs aufgebaut, sondern in der Regenerationsphase. Deshalb sollten 1 bis 2 Tage zwischen den Einheiten liegen. Danach reagieren die Muskeln viel effektiver auf die nächste Herausforderung.

Warm-up

Mit dem Aufwärmen bereiten Sie sich optimal auf das bevorstehende Work-out vor: Die Körperkerntemperatur steigt auf ideale 38,5 °C, Blut und Gewebeflüssigkeit werden dünnflüssiger, sämtliche Stoffwechselprozes-

se laufen schneller ab. Kurzum: Ihre physische und psychische Leistungsbereitschaft steigt. Mit dem Aufwärmen minimieren Sie außerdem das Verletzungsrisiko. Ideale Aufwärmübungen sind Seilspringen, Marschieren auf der Stelle, schnelles Treppensteigen oder Tanzen – einfach Musik auflegen und los geht's. Perfekt ist es, wenn Sie Ihre Muskulatur beim anschließenden Training vor jeder Übung durch einen »Aufwärmatz« mit dem Bewegungsablauf vertraut machen. Führen Sie diesen Aufwärmatz mit deutlich geringerem oder ohne Trainingsgewicht und mehreren Wiederholungen aus.



Cool-down

In der Phase des Abwärmens sollten sich Ihre beschleunigten Körperfunktionen wieder weitgehend normalisieren. Nach einer kurzen Ausdauereinheit mit geringer Intensität werden angefallene Stoffwechselprodukte abgebaut und die geleerten Energiespeicher wieder aufgefüllt. Das ist wichtig, denn auch zur Entspannung benötigt Ihr Muskel weiterhin Energie.

Mit lockerem Gehen und leichtem Stretching entspannen sich Körper und Geist. Wählen Sie eine Stretchübung für jede Körperpartie aus. Die Dehnung halten Sie für je 15 bis 20 Sekunden und atmen dabei bewusst tief ein und aus. Abschließend entspannen Sie sich noch für einige Minuten und lassen die Dehnung nachspüren. Mit diesem Finale runden Sie Ihr Work-out perfekt ab. Sie erholen sich schneller und können das nächste Mal mit mehr Power trainieren!

Die Trainingsintensität steigern

Anschließend heißt es aber, bloß nicht vor Freude nachlassen! Denn bekommen Ihre Muskeln keine neuen Reize, verharren Sie auf dem gleichen Niveau.

Jetzt heißt das Motto: Steigern – aber richtig! Bevor Sie die Trainingsintensität durch

zusätzliche Gewichte verschärfen, sollten Sie zunächst:

- die Trainingshäufigkeit erhöhen – trainieren Sie besser 3 Mal statt 2 Mal!
- den Trainingsumfang ausdehnen – führen Sie bei jeder Übung einen extra Satz aus!
- die Belastungsdauer verlängern – erhöhen Sie die Wiederholungszahl pro Satz!
- die Belastungsdichte steigern – verkürzen Sie die Pausen zwischen den Sätzen!
- die Geschwindigkeit reduzieren – führen Sie die Übungen während eines Satzes langsamer aus!

Variieren Sie außerdem mindestens eine Übung für jede Muskelgruppe. So werden andere Muskelfasern beansprucht und der einzelne Muskel wird langfristig leistungsfähiger und harmonischer geformt.

Haltung bewahren

Bei allen Übungen stets auf einen geraden Rücken achten, das heißt, das Steißbein nach unten und den Scheitelpunkt nach oben ziehen. Die Schulterblätter nach hinten unten und den Bauchnabel nach innen oben ziehen.

Bauch – attraktiver Blickfang

Ein trainierter Bauch ist nicht nur schön anzusehen, sondern spielt im wahrsten Sinne des Wortes auch eine »tragende Rolle«. Zusammen mit den Rückenmuskeln sind die Muskeln des Bauchs für die Stabilität Ihres Rumpfkorsetts verantwortlich und schützen die Wirbelsäule. Also: Lassen Sie hier gleich einmal Ihre Bauchmuskeln spielen!

Kleine Anatomie (Abb. oben)

Wenn Sie Ihren Rumpf bewegen, sind die Bauchmuskeln in der Regel auch daran beteiligt. Die verschiedenen Muskeln des Bauchs arbeiten immer gemeinsam, allerdings je nach Art der Bewegung in unterschiedlich großen Anteilen.

Beine in Bestform

Wohlgeformte Waden, trainierte Oberschenkel – Beine wollen nicht nur fit sein, sondern auch gefallen. Mit den ausgewählten Übungen auf den Seiten 25–33 werden sich Ihre Beine so straff wie nie anfühlen!

Kleine Anatomie (Abb. Mitte)

Ihre Beine bedürfen besonderer Aufmerksamkeit, da hier die verschiedensten Muskelgruppen am Werk sind. Für optimale

Trainingsergebnisse sollten Sie daher die Übungen Ihres Programms etwa alle 6 Wochen variieren.

Wackel-Effekt für Profis

Führen Sie die Übungen auf einer instabilen Unterlage, zum Beispiel einem Kissen oder einer zusammengerollten Matte, aus. So werden nicht nur die großen, sondern auch die kleinen Muskelgruppen gefordert.

Po – sexy Rundungen

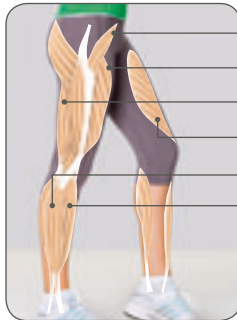
Einmal knackig, rund und sexy, bitte! Kaum ein Körperteil reagiert so schnell auf ein gutes Training wie der Po. Mit den Übungen auf den Seiten 34–41 wird Ihr Work-out zu einer runden Sache und Ihre Kehrseite ein wohlproportionierter Erfolg.

Kleine Anatomie (Abb. unten)

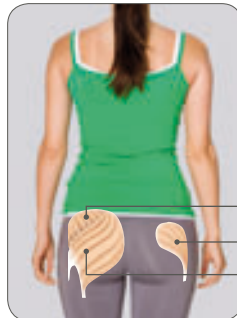
Ein strammer Po sieht verdammt gut aus und ist außerdem auf Schritt und Tritt im Einsatz – besonders beim Treppensteigen. Die Pomuskeln strecken die Hüfte und unterstützen das Spreizen der Beine (Abduktion). Großer, mittlerer und kleiner Gesäßmuskel arbeiten bei jeder Bewegung zusammen und garantieren so einen gelungenen Auftritt.



- Gerader Bauchmuskel
- Äußerer schräger Bauchmuskel



- Hüftbeugemuskulatur
- Vordere Oberschenkelmuskulatur
- Hintere Oberschenkelmuskulatur
- Innere Oberschenkelmuskulatur
- Wadenmuskulatur
- Schienbeinmuskulatur



- Mittlerer Gesäßmuskel
- Kleiner Gesäßmuskel
- Großer Gesäßmuskel



Die Übungen

Hier erfahren Sie, wie die Übungen richtig ausgeführt werden und was Sie dabei jeweils beachten sollten, damit Sie eine optimale Körperhaltung einnehmen. Je nachdem, wie fit Sie bereits sind, starten Sie mit den Übungen für Einsteiger oder Fortgeschrittene. Nach ein paar Trainingseinheiten können Sie die Intensität von Mal zu Mal steigern.



Für Einsteiger

- Start: Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl.
- Atmen Sie gleichmäßig aus und ein: Zuerst das rechte Knie in Richtung Bauch ziehen und mit der linken Hand gegen den Oberschenkel drücken. Einatmen und Bein abstellen.
- Beim nächsten Einatmen das linke Bein anheben.
- 6 bis 8 Mal die Spannung etwa 5 Sekunden halten.

Tip Der Rücken bleibt gerade, das Brustbein angehoben.

Für Fortgeschrittene

- Start: Rückenlage. Beide Beine im 90-Grad-Winkel anheben und den Oberkörper aufrichten. Die Schulterblätter berühren dabei nicht den Boden.
- Ausatmen: Mit der linken Handfläche fest gegen den rechten Oberschenkel pressen. Das linke Bein nach vorn abgehoben ausstrecken.
- Diese Position 3 bis 4 Atemzüge lang halten, dann die Seite wechseln.
- 6 bis 7 Mal wiederholen.

Tip Immer gleichmäßig weiteratmen, nicht die Luft anhalten.





Für Einsteiger

- Start: Rückenlage. Beine anwinkeln und Füße hüftbreit aufstellen, Fersen in den Boden.
- Einatmen: Beide Arme vor der Brust anheben und die Handflächen wie zum Gebet aneinanderdrücken.
- Ausatmen: Bauchmuskeln anspannen, Oberkörper aufrollen und Hände nach oben strecken. Der Blick geht in Richtung Hände, Kinn nicht zur Brust ziehen. Die Position kurz halten.
- Einatmen: Absenken, ohne die Muskeln zu entspannen und ohne Schultern und Kopf abzulegen.
- 12 bis 15 Mal wiederholen.

Tip Die unteren Rippen dabei zum Beckenknochen ziehen.

Für Fortgeschrittene

- Start: Mit angewinkelten Beinen auf die Matte setzen, Fersen in den Boden. Fuß, Knie und Hüfte bilden jeweils eine Linie. Hände mit den Handflächen nach oben neben den Knien halten.
- Ausatmen: Bauchnabel nach innen ziehen, die Lendenwirbelsäule nach hinten drücken. Den Rücken langsam Wirbel für Wirbel mit Bauchkraft zum Boden abrollen. Zuletzt folgen die Brustwirbel und Schultern.
- Aktivieren Sie zusätzlich die Beckenbodenmuskulatur, um den Rücken zu entlasten. Atmen Sie jetzt ein.
- Mit dem nächsten Ausatmen wieder langsam zurück zur Sitzposition hochrollen.
- 12 bis 15 Mal wiederholen.

Tip Die Bewegung fließend ausführen.





Für Einsteiger

- Start: Rückenlage. Die Hände sind seitlich an den Schläfen, die Ellbogen weit nach außen gestreckt. Linkes Bein am Boden ausstrecken und das rechte angewinkelt aufstellen.
- Ausatmen: Das rechte Bein und die linke Schulter langsam anheben. Den linken Ellbogen dabei zum rechten Knie führen. Position kurz halten.
- Einatmen: Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsstellung.
- 10 bis 15 Mal wiederholen, anschließend die Seite wechseln.

Tipp Bauchnabel nach innen und zu den Rippen hochziehen.

Für Fortgeschrittene

- Start: Rückenlage. Beine im 90-Grad-Winkel anheben, Waden parallel zum Boden. Den rechten Arm zur Seite strecken und ablegen. Der linke Arm ist gebeugt, die Hand an der Schläfe.
- Ausatmen: Linke Schulter und rechtes Knie zusammenführen. Die Schulterblätter dabei vom Boden lösen. Gleichzeitig das linke Bein diagonal nach oben strecken.
- Einatmen: Zurück in die Ausgangsposition, ohne zu entspannen und ohne die linke Schulter abzulegen.
- 10 bis 15 Mal wiederholen, dann die Seite wechseln.

Tipp Zwischen Brust und Kinn sollte eine Faustbreite Abstand sein.





Für Einsteiger

- Start: Seitlage. Beine leicht anwinkeln. Den oberen Arm an der Körperseite in Richtung Beine strecken oder vor dem Körper abstützen. Rechte Hand liegt am Kopf, der Ellbogen zeigt nach vorn.
- Ausatmen: Seitliche Bauchmuskulatur anspannen und Oberkörper so weit wie möglich anheben. Position kurz halten, dann einatmen und lösen, aber nicht vollständig ablegen.
- 12 bis 15 Mal wiederholen, dann die Seite wechseln.

Tip Der Bauch ist angespannt, der Nabel nach innen oben gezogen.

Für Fortgeschrittene

- Start: Seitlage. Die Beine liegen leicht angewinkelt aufeinander. Den oberen Arm vor dem Körper abstützen, der untere liegt angewinkelt am Kopf.
- Ausatmen: Mit der Kraft der seitlichen Bauchmuskeln den Oberkörper und die Beine gleichzeitig so weit wie möglich anheben.
- Einatmen: Oberkörper und Beine wieder absenken, aber nicht vollständig ablegen.
- 10 bis 12 Mal wiederholen, dann die Seite wechseln.

Tip Konzentrieren Sie sich auf die Spannung in Ihrer Bauchmuskulatur und kontrollieren Sie so die Bewegung.





Für Einsteiger

- Start: Seitlage. Beine leicht anwinkeln. Auf den rechten Unterarm stützen, dann Oberkörper und Hüften nach oben drücken. Kopf dabei gerade halten und Bauch anspannen. Die linke Hand auf der Hüfte ablegen.
- Aus- und einatmen: Brustkorb und Hüften noch etwas weiter anheben, bis der Körper eine Linie bildet.
- Aus dieser Position das Becken 8 bis 12 Mal heben und senken, dann die Seite wechseln.

Tip Achten Sie darauf, dass sich der Ellbogen genau unter dem Schultergelenk befindet.

Für Fortgeschrittene

- Start: Seitlage. Beine strecken, ein Fuß ruht auf dem anderen. Auf den rechten Unterarm stützen und nach oben drücken. Kopf dabei gerade halten und Bauch anspannen.
- Ausatmen: Becken anheben, bis der Körper eine Linie bildet. Zusätzlich das linke Bein ein kleines Stück anheben. Nun das Becken so weit wie möglich in Richtung Decke drücken, ohne dabei die Hüfte nach hinten wegzudrehen.
- Einatmen: Körpermitte anschließend wieder absenken, aber nicht ablegen.
- 8 bis 10 Mal wiederholen, nach dem letzten Absenken beim nächsten Ausatmen langsam ablegen und die Seite wechseln.

Tip Der Beinabstand bleibt immer gleich.





Für Einsteiger

- Start: Aufrecht stehen. Bauchnabel nach innen ziehen, Brustbein anheben.
- Einatmen: Gewicht auf das rechte Bein verlagern. Den linken Arm nach oben ausstrecken.
- Ausatmen: Linkes Knie und linken Ellbogen anwinkeln und zusammenführen.
- 15 bis 20 Mal wiederholen, dann die Seite wechseln.

Tipp Die Bewegung erfolgt durch die Kontraktion der seitlichen Bauchmuskulatur.

Für Fortgeschrittene

- Start: Seitstütz. Becken und Schultern auf einer Linie halten, Beine nach hinten angewinkelt übereinanderlegen.
- Einatmen: Aus der Schulter heraus nach oben drücken, linkes Bein ausstrecken und linken Arm nach oben strecken.
- Ausatmen: Bauchmuskeln anspannen, dabei linkes Knie und linken Ellbogen zusammenführen und wieder strecken.
- 10 bis 12 Mal je Seite wiederholen.

Tipp Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur aktivieren und Muskelspannung während der Ausführung halten.





Für Einsteiger

- Start: Rückenlage. Schultergürtel weit anheben, die Schulterblätter berühren den Boden nicht mehr. Arme seitlich am Körper nach vorn ausstrecken, die Handflächen zeigen zum Boden.
- Aus- und einatmen: Knie abwechselnd zur Brust ziehen. Dabei bewusst die untere Bauchmuskulatur anspannen.
- Jedes Bein 12 bis 15 Mal nach vorn strecken.

Tipp Je weiter Sie die Beine beim Strecken zum Boden senken, desto schwieriger wird die Übung.

Für Fortgeschrittene

- Start: Rückenlage. Schultergürtel weit anheben, die Schulterblätter berühren den Boden nicht mehr. Ein Knie zur Brust ziehen, das andere Bein schwebt knapp über dem Boden.
- Aus- und einatmen: Arme und Beine wechselseitig vor- und zurückbewegen: Die linke Hand berührt dabei den rechten Fuß und umgekehrt. Atmen nicht vergessen.
- 15 bis 20 Mal wiederholen.

Tipp Der untere Rücken bleibt am Boden.





Für Einsteiger

- Start: Rückenlage. Beine im 45-Grad-Winkel aufstellen, Zehen anziehen. Rechte Hand auf den Bauch legen, und so während der Übung die Spannung kontrollieren. Die linke Hand befindet sich seitlich am Kopf.
- Ausatmen: Jetzt rechtes Bein und Oberkörper gleichzeitig nach oben führen. Während der Aufwärtsbewegung den Körper eindrehen und den linken Arm nach oben strecken – versuchen Sie dabei, die rechte Fußspitze zu berühren.
- 10 bis 12 Mal wiederholen, dann die Seite wechseln.

Tipp Den Nacken stets lang halten. Keine ruckartige Bewegung.

Für Fortgeschrittene

- Start: Rückenlage. Arme über Kopf nach hinten auf dem Boden ausstrecken. Beine gestreckt einige Zentimeter vom Boden abheben.
- Ausatmen: Oberkörper aufrichten, die Arme gestreckt nach vorn führen. Bringen Sie die gestreckten Arme und ein Bein so weit wie möglich zusammen (»Klappmesserbewegung«). Der untere Rücken bleibt während der gesamten Übung fest auf dem Boden.
- Einatmen: Den Oberkörper und das Bein langsam wieder zurückführen und die Seite wechseln.
- 8 bis 10 Mal wiederholen.

Tipp Bauchmuskeln fest anspannen, um die Lendenwirbelsäule auf dem Boden zu fixieren.





Für Einsteiger

- Start: Rückenlage. Arme in Schulterhöhe seitlich ausstrecken und Beine angewinkelt vom Boden abheben. Die Füße sind parallel, die Beine geschlossen.
- Ausatmen: Bauch wie eine Ziehharmonika zusammenziehen, während sich die Knie zur Brust bewegen.
- Einatmen: Langsam das Becken mit Muskelspannung wieder zurück in die Ausgangsposition führen.
- 8 bis 10 Mal wiederholen.

Tip Langsam und kontrolliert zurückrollen, das Becken jedoch nicht ganz ablegen.

Für Fortgeschrittene

- Start: Rückenlage. Arme seitlich am Körper in den Boden pressen und die Beine senkrecht nach oben strecken.
- Ausatmen: Untere Bauchmuskeln anspannen, Beine und Becken in Richtung Brustkorb ziehen.
- Einatmen: Beine kontrolliert in die Senkrechte zurückführen; das Becken dabei nicht absetzen. Sie können die Hände dabei fest in den Boden pressen.
- 8 bis 10 Mal wiederholen.

Tip Der Bewegungsumfang ist nicht entscheidend, sondern die Muskelanspannung. Endposition für 2 bis 3 Sekunden halten.





Für Einsteiger

- Start: Stützhaltung. Knie und Unterarme hüft- bzw. schulterbreit auseinander. Die Schultern senkrecht über den Ellbogengelenken halten. Po und Bauch anspannen. Hinterkopf, Nacken und Wirbelsäule bilden eine Linie.
- Ein- und ausatmen: Zehenspitzen aufstellen, Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen. Dann beide Knie anheben und abwechselnd mit einem Knie leicht auf den Boden tippen.
- 6 bis 8 Mal wiederholen.

Tip Schulterblätter auseinanderschieben.

Für Fortgeschrittene

- Start: Stützhaltung. Körper anheben, so dass das Gewicht nur noch auf Ellbogen, Unterarmen und Zehen ruht. Ein Bein 90 Grad anwinkeln.
- Ausatmen: Die Ferse des angewinkelten Beins langsam in Richtung Decke führen. Die Hüfte bleibt dabei parallel zum Boden.
- Halten, so lange es geht – maximal 3 bis 4 Sekunden.
- Dann das andere Bein heben.
- 5 bis 6 Mal wiederholen.

Tip Hohlkreuz vermeiden, indem die Rumpfmuskeln fest angespannt werden. Blick nach unten richten.



UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Thorsten Tschirner

Bauch, Beine, Po

Paperback, Broschur, 48 Seiten, 16x16

ISBN: 978-3-517-08676-7

Südwest

Erscheinungstermin: Januar 2011

Handlich und praktisch - die besten Übungen für Bauch, Beine, Po

Für alle, die Bauch, Beine und Po in Form bringen möchten, gibt es mit diesem Rundumprogramm eine Mini-Gym nach Maß: Die effektiven Übungen straffen die sogenannten Problemzonen schnell und spürbar und machen den Weg frei zur Wunschfigur. Das Ergebnis: Mehr Muskeln und ein kraftvolles Körpergefühl. Das Beste daran: Wo Muskeln sitzen, ist kein Platz mehr für überflüssige Fettpölsterchen!