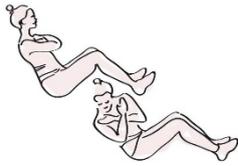


1. Bauch-Beine-Po-Übung für zuhause: Oberkörper-Twirl



→ Trainiert die schräge Bauchmuskulatur.

Ausgangsposition:

Locker auf den Boden setzen, die Beine sind etwa 90 Grad angewinkelt, die Füße werden nur auf den Fersen am Boden aufgestellt. Arme vor der Brust kreuzen und den Bauch fest anspannen.

Durchführung:

Den Oberkörper leicht nach hinten beugen und dann erst zur linken Seite, dann zur rechten drehen. Darauf achten, dass der **Oberkörper** gerade bleibt.

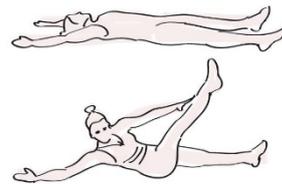
> 3 Sätze mit 15 Wiederholungen pro Seite

2. Bauch-Beine-Po-Übung für zuhause: Oberkörper-Beinkreuzer

→ Trainiert die schräge Bauchmuskulatur.

Ausgangsposition:

Entspannt auf den Rücken legen. Die Beine sind gestreckt und etwa hüftbreit gespreizt. Die Arme werden weit nach hinten zu einem V ausgestreckt. Jetzt den Bauch fest anspannen.

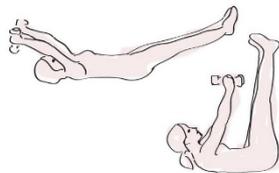


Durchführung:

Den Oberkörper vom Boden abheben, gleichzeitig den linken Arm ausgestreckt nach vorne führen und das rechte Bein gestreckt anheben. Ziel ist es, mit der linken Hand den rechten Fuß bzw. das Schienbein zu berühren. Langsam wieder abrollen. 12 Wiederholungen, dann die Seite wechseln.

> 3 Sätze mit je 15 Wiederholungen pro Seite

3. Bauch-Beine-Po-Übung für zuhause: Crunch mit gestreckten Beinen



→ Trainiert die gerade Bauchmuskulatur.

Ausgangsposition: Entspannt auf den Rücken legen, die Arme werden gerade hinter dem Kopf ausgestreckt. Wer mag, kann in jede Hand eine Hantel nehmen. Den Bauch fest anspannen.

Durchführung:

Den Oberkörper einige Zentimeter vom Boden abheben, die Arme dabei gestreckt nach vorne führen. Die Beine ebenfalls gestreckt anheben, bis die Fußsohlen Richtung Decke zeigen. Die Beine wieder absenken, aber nicht am Boden ablegen.

Darauf achten, dass der untere Rücken die ganze Zeit am Boden aufliegt.

> 3 Sätze mit 15 Wiederholungen

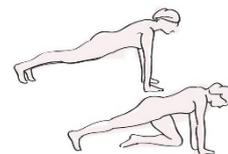
Tipp: Mit kleinen Hanteln wird die Übung noch effektiver.

4. Bauch-Beine-Po-Übung für zuhause: Crunch im Liegestütz

→ Trainiert die geraden und die schrägen Bauchmuskeln sowie die Arme.

Ausgangsposition:

In die Liegestützposition kommen, das heißt, der Körper bildet eine gerade Linie, man stützt sich nur auf den Zehenspitzen und den Händen ab. Die **Arme** sind durchgestreckt, die Hände befinden sich unter der Schulter. Den Bauch fest anspannen.

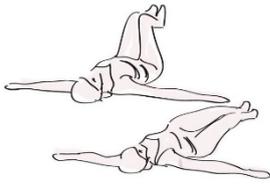


Durchführung:

Den linken Fuß vom Boden lösen, das Bein beugen und das Knie erst gerade zur Brust ziehen. Das Bein dann nach hinten ausstrecken, wieder nach vorn ziehen, allerdings jetzt zur linken Achsel. Wieder nach hinten strecken und dieses Mal beim Nachvornekommen zur rechten Achsel ziehen. So wird neben der geraden auch die schräge Bauchmuskulatur trainiert. 5 Wiederholungen, dann die Seite wechseln.

> 3 Sätze mit 10 Wiederholungen pro Seite

5. Bauch-Beine-Po-Übung für zuhause: Hüft-Dreher



→ Trainiert den Rücken und die schrägen Bauchmuskeln.

Ausgangsposition:

Auf den Rücken legen. Die Arme liegen weit ausgestreckt auf Schulterhöhe neben dem Körper. Die Beine werden im 90 Grad Winkel angewinkelt und hochgehoben, sodass die Waden parallel zum Boden sind. Den Bauch fest anspannen.

Durchführung:

Die Beine fest zusammenpressen und auf die rechte Seite führen. Der Oberkörper bleibt dabei gerade, nur die Hüfte bewegt sich, die Schultern bleiben am Boden. Zur Mitte zurückkommen und zur linken Seite absenken.

> 3 Sätze mit 15 Wiederholungen pro Seite

6. Bauch-Beine-Po-Übung für zuhause: Po-Lift

→ Trainiert den Po und die Oberschenkel.

Ausgangsposition:

Auf den Rücken legen, die Arme liegen entspannt neben dem Körper. Die Beine sind im 90 Grad Winkel aufgestellt. Den Bauch anspannen.

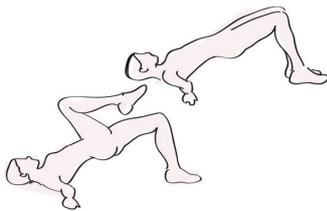


Durchführung:

Den Po kraftvoll vom Boden abheben, das Gewicht des Körpers wird nur durch die aufgestellten Fersen und die Schultern gehalten. Jetzt das linke Bein gestreckt anheben, sodass es parallel zum aufgestellten Bein ist. Etwa 20 Sekunden halten, dann das Bein wechseln.

> 3 Sätze mit 15 Wiederholungen pro Seite

7. Bauch-Beine-Po-Übung für zuhause: Bein-Beuger aus dem Hüftstand



→ Trainiert die Oberschenkel und den Po.

Ausgangsposition:

Auf den Rücken legen, die Beine sind im 90 Grad Winkel aufgestellt. Die Arme liegen auf Schulterhöhe weit ausgestreckt neben dem Körper. Bauch und Po anspannen.

Durchführung:

Den Po kraftvoll anheben. Dann das linke Bein vom Boden lösen, beugen und das Knie zur Brust ziehen. Das Bein wieder abstellen und die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

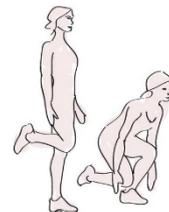
> 3 Sätze mit 15 Wiederholungen pro Seite

8. Bauch-Beine-Po-Übung für zuhause: Ein-Bein-Beuge

→ Trainiert die Oberschenkel und den Po, auch der Gleichgewichtssinn wird geschult.

Ausgangsposition:

Aufrecht hinstellen, die Füße stehen eng nebeneinander, die Arme liegen am Körper an. Bauch fest anspannen.

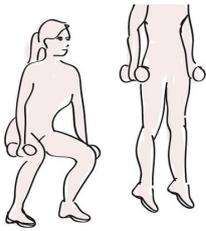


Durchführung:

Das Gewicht auf das linke Bein verlagern, das rechte Bein anwinkeln, sodass die Wade parallel zum Boden ist. Jetzt das linke Bein so tief wie möglich beugen. Kurz halten und wieder nach oben kommen. 10 Wiederholungen, dann die Seite wechseln.

> 3 Sätze mit je 15 Wiederholungen pro Seite

9. Bauch-Beine-Po-Übung für zuhause: Squat-Jump



→Trainiert Oberschenkel und Po.

Ausgangsposition:

Aufrecht hinstellen, die Beine sind etwas mehr als hüftbreit geöffnet. Wer mag, nimmt in jede Hand eine Hantel. Bauch und Po fest anspannen.

Durchführung:

In die Kniebeuge gehen, dabei den Po nach hinten strecken, als würde man sich auf einen Stuhl setzen. Aus der tiefen Kniebeuge heraus kraftvoll nach oben springen. Die Arme mit den Hanteln bleiben dabei die ganze Zeit gerade.

> 3 Sätze mit 15 Wiederholungen

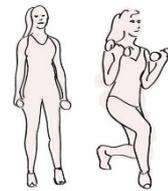
Tipp: Mit Hanteln wird die Bauch-Beine-Po-Übung noch effektiver.

10. Bauch-Beine-Po-Übung für zuhause: Gedrehte Kniebeuge mit Curl

→Trainiert Po, Oberschenkel und Arme.

Ausgangsposition:

Aufrecht hinstellen, die Beine sind etwa hüftbreit geöffnet. In jede Hand eine Hantel nehmen. Bauch und Po fest anspannen.



Durchführung:

Mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach vorn machen - so, als würde man in einen Knicks kommen, das Knie wird dabei nicht ganz gerade, sondern leicht nach rechts aufgesetzt. Dann die Arme mit Kraft nach oben ziehen zu einem **Biceps**-Curl. Die Übung auf der anderen Seite wiederholen. Fortgeschrittene machen die Übung mit Hanteln.

> 3 Sätze mit 15 Wiederholungen pro Seite