

Bauch , Beine, Po und Rücken mit Andrea und Ann-Kathrin

Für dein Home-Workout haben wir uns ein paar Übungen überlegt und als Karteikarten bereitgestellt. So kannst du schnell und einfach dein individuelles Trainingsprogramm gestalten. Leg los, bleib fit und hab Spaß dabei!

Aufwärmen:	
<p>Side to side Arme dabei von rechts nach links schwingen</p>	<p>Mobilisation Hüftgelenk Knie von innen nach außen kreisen.</p>
1 Minute	Jeweils 30 Sekunden auf jeder Seite
Mobilisation der Wirbelsäule	Bein lang nach hinten strecken – wieder vor holen / jeweils 30 Sek. pro Seite
<p>Wechselsprung auf dem Step oder einer Treppenstufe</p>	<p>Knee lift im Wechsel</p> <p>Alternativ: Leg lift</p>
30 Sekunden / 10 Sekunden Pause / 2 Sätze	

Beinmuskulatur:



Kniebeuge – nach oben kommen und Körper zur Seite neigen, Bein abheben – anschl. wieder Kniebeuge dann die andere Seite (10 Wdh. pro Seite)



Stelle einen Fuß auf den Step oder eine Treppenstufen. Beuge dein Standbein und strecke es wieder. 30 Sekunden, Seitenwechsel 2 Sätze



Hüftbreiter Stand, kreuze dein rechtes Bein hinter dem linken und mache einen tiefen Squat, komme wieder in die Ausgangsposition und hebe dein linkes Knie nach oben. Variation: mit Hanteln auf dem Step 30 Sek. / 10 Sek. Pause / 2 Sätze

Bauchmuskulatur:



Hände unter den Rücken legen (immer Kontakt halten mit dem Rücken) – Beine geschlossen nach unten schieben und wieder hochziehen – alternativ abwechselnd linkes & rechtes Bein zum Boden senken. 10 Wdh / 10 Wdh. pro Seite



Beine kreuzen – Hände an die Ohren nehmen – Kopf und Schultern abheben und zur Seite drehen – ablegen – dann zur anderen Seite - 10 Wdh. pro Seite



Rückenlage – Beine in 90°-Position anwinkeln – rechten Arm lang nach hinten strecken und das linke Bein gestreckt Richtung Boden führen – abwechselnd mit der anderen Seite durchführen (Käfer) 30 Sek. / 10 Sek. Pause / 2 Sätze



Seitenlage – Knie auf dem Boden abgelegt – Ellenbogen unter Schulter – Becken nach unten schieben – wieder hochdrücken – oberes Bein strecken und oberen Arm lang über den Kopf strecken / 15 Wdh. pro Seite



Rückenlage ziehe ein Bein gestreckt zu dir heran, das andere schwebt über dem Boden. Löse dabei deinen Schultergürtel vom Boden und ziehe im Wechsel deine Beine zu dir heran. 30 Sek. / 10 Sek. Pause / 2 Sätze



Rückenlage, ziehe mit Kraft aus deinem Bauch deine Beine und deinen unteren Rücken nach oben, rolle wieder ab und schiebe beide Beine diagonal nach vorne. 30 Sek. / 10 Sek. Pause / 2 Sätze

Rücken / Po:



Komme in den 4-Füßler-Unterarmstand, Knie unter Hüftgelenk, Ellbogen unter den Schultergelenken. Löse ein Bein vom Boden und schiebe deine Fußsohle nach oben zur Decke. Dein Becken bleibt parallel zum Boden.



Aktiviere in Bauchlage deine tiefe Bauchmuskulatur, löse deine Fußspitzen vom Boden und hebe dein Brustbein an. Schiebe beide Arme nach vorne über den Kopf, hole sie wieder zurück und ziehe nun deine Schulterblätter zusammen. 30 Sek. / 10 Sek. Pause / 2 Sätze



Vierfüßlerstand – rechten Arm lang nach vorne strecken und linkes Bein nach hinten – Arm und Bein diagonal unter dem Körper zusammenführen & wieder strecken / 15 Wdh. pro Seite



Hüftbreiter Stand – Arme an den Kopf nehmen und mit gestrecktem Rücken nach vorne beugen – Rücken gestreckt und gerade lassen (bildet einen „Tisch“) – Arme lang nach vorne nehmen / 15 Wdh.

Kräftigung Triceps:



Stelle in Rückenlage beide Füße auf, löse dein Becken vom Boden und strecke ein Bein nach oben zur Decke. Schiebe deine Fußsohle bis zur Hüftstreckung nach oben und löse wieder. Variation: halte oben und senke dein gestrecktes Bein bis auf Kniehöhe ab. 30 Sek./ 10 Sek. Pause / 2 Sätze je Seite



Setze dich auf deinen Step oder eine Treppenstufe und stütz dich mit beiden Händen neben dem Po ab. Beuge und strecke deine Ellbogen. 30 Sek. / 10 Sek. Pause / 2-3 Sätze



Burpees / Squats



Vierfüßlerstand – rechtes Bein lang nach hinten ausstrecken – den linken Arm unter dem Körper durchschieben – danach zurück kommen und zur anderen Seite öffnen indem der Arm lang nach oben gestreckt wird / 10 Wdh. pro Seite / 2 Sätze



Vierfüßlerstand – Rücken durchstrecken „Hohlkreuz“ bilden – Blick nach vorne – danach Rücken rund machen – Blick nach unten / 10 Wdh.



Lege deinen linken Unterschenkel vor dir ab und schiebe das rechte Bein angewinkelt nach hinten. Hole es über die Seite gestreckt nach vorne. 30 Sek. / 10 Sek. Pause / Seitenwechsel



Plank: Zieh dein linkes Knie Richtung rechten Ellbogen, Wechsel. Setze dabei deine Hände unter den Schultern auf.



Liegestütz – Damen-Variante auf den Knien / einfacher: an der Wand – oder die klassischen / 10 saubere Ausführungen

Stretch:



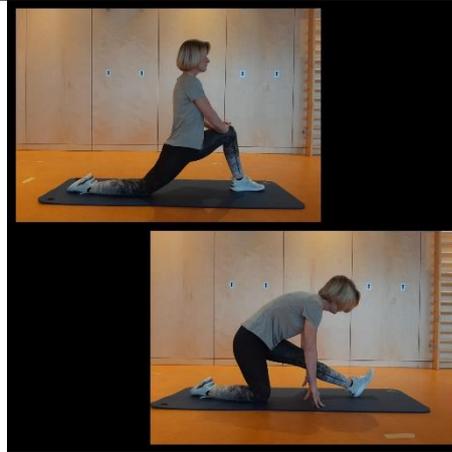
Lege dich auf den Rücken, zieh dein linkes Knie mit der rechten Hand zu dir ran. Dein linker Arm ist seitlich ausgestreckt. Ziehe nun das linke Knie auf deine rechte Seite und schaue dabei zu deiner linken Hand. Seitenwechsel



Zieh beide Knie zu dir ran und umarme sie. Kreise im Uhrzeigersinn und wechsle nach einer Weile die Richtung.



Zieh dein Knie zu dir ran,
fass dein Sprunggelenk
und führe den Fuß nach
hinten zum Po.
Richte dein Becken auf.



Setze dein linkes Bein weit nach vorne auf und lege deine rechte Fußspitze auf dem Boden ab. Richte deinen Oberkörper auf und lege beide Hände auf deinen linken Oberschenkel. Schiebe sanft dein Becken Richtung Boden. Setze deine Fingerspitzen auf dem Boden auf und schiebe deinen Po nach hinten. Strecke dein linkes Bein und flex deinen linken Fuß.



Vierfüßlerstand – rechten Arm lang nach vorne strecken – linken Arm unter dem Körper durchschieben und Kopf auf der Matte ablegen / 2 Wdh. pro Seite



Wade dehnen – Schrittstellung – vorderes Bein leicht gebeugt – hinteres Bein gestreckt lassen, die Ferse bleibt auf dem Boden - Seitenwechsel



Ziehe dein Knie zu dir heran und finde einen stabilen Stand. Fasse dein Sprunggelenk und führe deinen Fuß nach hinten Richtung Po. Halte beide Knie auf einer Linie und richte dabei dein Becken auf.



Kreise im Schneidersitz deinen Oberkörper im Uhrzeigersinn. Lass deinen Atem dabei ruhig fließen und vergrößere langsam deinen Bewegungsradius. Kreise nach einer Weile in die andere Richtung.



Dehnung Nackelmuskulatur

Aufrechter Hüftbreiter Stand – Schultern tief lassen – Handflächen schieben in den Boden – Kopf zur Seite neigen – Hand auf der gegenüberliegenden Seite noch ein Stück tiefer Richtung Boden schieben – Kopf nach vorne Richtung Fußspitzen drehen – anschl. Seitenwechsel



Öffne deine Beine mehr als schulterbreit, beide Fußspitzen zeigen parallel nach vorne. Komme in einen tiefen Squat und verlagere dein Gewicht nach rechts, strecke dabei dein linkes Bein. Zieh dein rechtes Becken Richtung Decke. Seitenwechsel

Natürlich kannst du unsere empfohlenen Trainingsätze an dein Leistungsniveau anpassen. Such dir deine Übungen aus und trainiere mit Spaß!