

DEIN HOMEWORKOUT

BAUCH BEINE PO - FORTGESCHRITTENER



- **Übung 1: Kniehebelauf**
- 2 Sätze; 30 Sek.
- Füße hüftbreit, Gesäß & Bauch anspannen
- Schulterblätter zusammenziehen
- Standbein im Knie leicht anwinkeln, anderes Bein im Wechsel maximal nach oben ziehen, Bein senkrecht halten, Fußspitze anziehen



- **Übung 2: Wallsit**
- 2 Sätze; 45 Sek. halten
- hüft- oder schulterbreiter Stand
- Fußspitzen zeigen nach vorne, 90° im Knie
- unterer Rücken, Bauch & Gesäß anspannen, Oberkörper mit permanenten Wandkontakt
- Hände seitlich vom Körper platzieren



- **Übung 3: Hüftheben**
- 2 Sätze; 25 Wdh.
- Füße hüftbreit auseinander, 90° im Knie
- Arme durchstrecken, Handflächen zeigen nach oben, Hüfte nach oben drücken
- Gesäß, Bauch & Schulterblätter anspannen
- nur Schultern haben Bodenkontakt



BAUCH BEINE PO - FORTGESCHRITTENER

- **Übung 4: 4-Füßlerstand Skorpion**
- 2 Sätze; 30 Wdh.; 15 Wdh. pro Seite
- Füße aufstellen, Knie hüftbreit auseinander, Knie unterhalb der Hüfte, Gesäß anspannen
- Hände schulterbreit auseinander und unterhalb der Schultern platzieren
- 90° im Knie, Bein bis zur Hüfte anheben



- **Übung 5: Crunch diagonal**
- 2 Sätze; 30 Wdh.; 15 Wdh. pro Seite
- Füße permanent mit Bodenkontakt, 90° im Knie, unteren Rücken anspannen
- Arme vor der Brust gekreuzt
- Kopf als Verlängerung der Wirbelsäule
- Oberkörper im Wechsel nach außen rotieren



- **Übung 6: Unterarmstütz**
- 2 Sätze; 30 Sek. halten
- Füße maximal hüftbreit auseinander oder enger positionieren, Beine durchstrecken
- Ellenbogen unterhalb der Schultern platzieren
- Gesäß, Bauch & Schulterblätter anspannen
- Oberkörper parallel zum Boden halten



BAUCH BEINE PO - FORTGESCHRITTENER

- **Übung 7: Seitstütz**
- 2 Sätze; 60 Sek. halten; 30 Sek. pro Seite
- Beine übereinander ablegen & strecken
- Ellenbogen unterhalb der Schultern platzieren, anderen Arm am Körper ablegen
- Hüfte & Bein haben keinen Bodenkontakt
- Oberkörper & Gesäß anspannen

