

DEIN HOMEWORKOUT

BAUCH BEINE PO - BEGINNER



- **Übung 1: Einbeinstand**
- 2 Sätze; 60 Sek. halten; 30 Sek. pro Seite
- hüftbreiter Stand, Gesäß & Bauch anspannen
- Schulterblätter zusammenziehen
- Standbein im Knie leicht anwinkeln
- anderes Bein maximal nach oben anziehen, Bein senkrecht halten, Fußspitze anziehen



- **Übung 2: Sumo Squat**
- 2 Sätze; 21 Wdh.
- mehr als schulterbreiter Stand
- Knie nach außen drücken
- Füße nach außen rotieren
- Oberkörper in allen Lagen maximal aufgerichtet, Hände vorm Oberkörper zusammen



- **Übung 3: Seitliche Ausfallschritte**
- 2 Sätze; 26 Wdh.; 13 Wdh. pro Seite
- Start immer wieder aus dem Stand
- äußeres Bein im Wechsel möglichst weit abspreizen, Füße vollflächig aufstellen
- Fußspitzen zeigen nach vorne
- Oberkörper aufrichten & anspannen



BAUCH BEINE PO - BEGINNER

- **Übung 4: 4-Füßlerstand Arm-Bein-Diagonal**
- 2 Sätze; 40 Wdh.; 20 Wdh. pro Seite
- Füße aufstellen, Knie hüftbreit auseinander, Knie unterhalb der Hüfte, Gesäß anspannen
- Hände schulterbreit auseinander, Hände unterhalb der Schultern platzieren
- Arm und Bein gleichzeitig diagonal anheben



- **Übung 5: Crunch gerade**
- 2 Sätze; 21 Wdh.
- Füße permanent mit Bodenkontakt, 90° im Knie, unteren Rücken anspannen
- Arme vor der Brust kreuzen
- Kopf als Verlängerung der Wirbelsäule
- Oberkörper möglichst zu den Knien bewegen



- **Übung 6: Unterarmstütz kniend**
- 2 Sätze; 30 Sek. halten
- Knie hüftbreit auseinander mit Bodenkontakt
- Ellenbogen unterhalb der Schultern platzieren
- Füße parallel anheben und in der Luft halten
- Gesäß, Bauch & Schulterblätter anspannen
- Oberkörper parallel zum Boden halten



BAUCH BEINE PO - BEGINNER

- **Übung 7: Seitstütz kniend**
- 2 Sätze; 60 Sek. halten; 30 Sek. pro Seite
- Beine übereinander im 90° Winkel ablegen
- Ellenbogen unterhalb der Schultern platzieren, anderen Arm am Körper ablegen
- Hüfte & Bein haben keinen Bodenkontakt
- Oberkörper & Gesäß anspannen

