

DEIN HOMEWORKOUT

BAUCH BEINE PO - EXPERTE



- **Übung 1: Kniehebelauf**
- 4 Sätze; 30 Sek.
- hüftbreiter Stand, 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: Sumo Squat**
- 5 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: Wadenheben einbeinig**
- 4 Sätze; 50 Wdh.; 25 Wdh. pro Seite
- Füße eng nebeneinander stellen, Standbein im Knie leicht anwinkeln, anderes Bein max. nach oben anziehen, Fußspitze anziehen
- Oberkörper aufrecht, Arme am Körper halten
- explosiv Fersen maximal nach oben drücken



BAUCH BEINE PO - EXPERTE

- **Übung 4: Burpee**
- 3 Sätze; 60 Sek.
- Liegestützposition als Startposition
- mit den Armen runter- und hochdrücken
- beide Beine heranziehen
- in die Luft abspringen & strecken
- zurück in die Liegestützposition



- **Übung 5: Hollow Hold mit Übergabe**
- 3 Sätze; 40 Sek.
- liegende Position, Gesäß & Bauch anspannen
- Arme & Beine durchstrecken
- Beine abwechselnd anheben und gleichzeitig den Oberkörper dazu anheben, von außen Flasche hinter dem Bein übergeben



- **Übung 6: 4-Füßlerstand Skorpion**
- 4 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



BAUCH BEINE PO - EXPERTE



- **Übung 7: Unterarmstütz in Frontstütz**
- 4 Sätze; 50 Sek.
- Füße maximal hüftbreit auseinander oder enger positionieren, Beine durchstrecken
- Ellenbogen unterhalb der Schultern platzieren
- Gesäß, Bauch & Schulterblätter anspannen
- in den Fronstütz wechseln und wieder zurück



- **Übung 8: Seitstütz mit Rotation**
- 4 Sätze; 100 Sek.; 50 Sek. pro Seite
- Beine übereinander ablegen & strecken
- Ellenbogen unterhalb der Schultern platzieren, anderen Arm durchstrecken
- Hüfte & Bein haben keinen Bodenkontakt
- Oberkörper anspannen & mit Hand rotieren

