

Übungskatalog Bauch / Beine / Po (Woche 6)

Übung 1: Sumo Squat

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel & Gesäß

Richtige Ausführung: Die Ausgangsposition ist eine sehr breite Fußstellung. Du startest mit gestreckten Beinen und aufrechtem Oberkörper. Deine Hände sind vor Deinem Körper verschränkt. Sobald Du loslegst, bewegst Du Dein Gesäß nach hinten und begibst Dich in eine tiefe Beuge nach unten. Achte dabei auf einen stabilen Rücken, sowie darauf, dass Deine Knie immer in die gleiche Richtung wie Deine Fußspitzen zeigen. In diesem Fall gehen Deine Knie weit nach außen. Hast Du die unterste Position erreicht, bewegst Du Dich wieder zurück nach oben. Achte immer darauf, dass Deine Fersen durchgehend fest auf dem Boden fixiert sind.

Übung 2: Ausfallschritt (Rechts)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel & Gesäß

Richtige Ausführung: Die Ausgangsposition ist die Hüftbreite Fußstellung. Das rechte Bein ist einen Schritt vor dem linken Bein auf dem Boden abgestellt. Du startest in einer aufrechten Position. Der Schritt ist so groß, dass am tiefsten Punkt Dein Kniegelenk einen Winkel von 90 Grad aufweist. Sobald Du diesen Punkt erreicht hast, begibst Du Dich wieder zurück in die Ausgangsposition. Achte immer darauf, dass Dein Knie in die gleiche Richtung wie Deine Fußspitzen zeigt.

Übung 3: Ausfallschritt (Links)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel & Gesäß

Richtige Ausführung: Siehe Übung 2.

Übung 4: Brücke

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel Rückseite, Gesäß & unterer Rücken

Richtige Ausführung: Der Abstand zwischen Deinen Füßen ist ungefähr Hüftbreit. Drücke Deine Füße fest in den Boden und hebe dann Deine Hüfte bis in die oberste Brückenposition an. Deine Oberschenkel und Dein Rumpf bilden eine Linie, Deine Knie zeigen Richtung Zehenspitzen. Wichtig ist, dass Du Deine Hüfte bis zum obersten Punkt nach oben durchdrückst und erst am Ende der Übung Deine Hüfte wieder komplett auf dem Boden ablegst. Während der gesamten Übung hältst Du zusätzlich eine dauerhafte Spannung im Rumpf.

Übung 5: Klappmesser statisch

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Richtige Ausführung: Du startest in Rückenlage auf dem Boden. Nun nimmst Du Deine Beine angewinkelt vom Boden weg und hebst gleichzeitig Deinen Oberkörper weit vom Boden ab. Diese Position hältst Du die kompletten 30 Sekunden statisch, d. h. Ohne Bewegung. Wichtig ist es, dass Du nie die Spannung verlierst und Dich immer auf Deinen Bauch konzentrierst.

Übung 6: Vierfüßler + Kick diagonal nach oben (Rechts)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß & Rumpf

Richtige Ausführung: Die Ausgangsposition dieser Übung ist der Vierfüßlerstand. Nun kickst Du mit Deinem rechten Bein diagonal (nach außen) nach oben Richtung Decke, sodass Du eine Spannung im Gesäß spürst. Danach gehst Du wieder zurück. Nun folgt wieder die Ausgangsposition. Diesen Bewegungsablauf ziehst Du über die gesamte Dauer der Übung gleichmäßig durch. Wichtig dabei ist es, immer eine maximale Spannung im kompletten Rumpf beizubehalten.

Übung 7: Vierfüßler + Kick diagonal nach oben (Links)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß & Rumpf

Richtige Ausführung: Siehe Übung 6.

Übung 8: Herabschauender Hund einbeinig (dynamisch)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß & Rumpf

Richtige Ausführung: Du startest in der Liegestütz-Position, gehst dann so weit zurück, dass Du Deine Fersen fast auf dem Boden abstellen kannst. Nun ziehst Du ein Knie nach vorne Richtung Brust und kickst dann wieder nach oben Richtung Decke, sodass Du Dein Bein nach oben streckst. Diese Abfolge der Bewegung machst Du dynamisch bis zur Hälfte der Zeit auf der einen Seite und danach das gleiche auf der anderen Seite. Eine komplette Rumpfspannung ist hier Grundvoraussetzung.

Übung 9: Bauch diagonal

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Richtige Ausführung: Du startest in Rückenlage, Deine Füße befinden sich auf dem Boden. Deine Hände platzierst Du seitlich an Deinem Kopf. Nun beugst Du Deinen Oberkörper und hebst den oberen Rücken vom Boden ab. Du rotierst mit einem Ellenbogen über Kreuz zum gegenüberliegenden Knie. Die Bewegung des Oberkörpers sollte eine leichte Rotationsbewegung darstellen. Du arbeitest hierbei immer im Wechsel. Diese Abfolge der Bewegung wiederholst Du bis zum Ende der Übungszeit.

Übung 10: Bauch schräg

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Richtige Ausführung: Du startest in Rückenlage mit auf dem Boden aufgestellten Beinen. Deine Arme hältst Du seitlich neben Deinem Oberkörper in der Luft. Nun rollst Du Deinen Oberkörper leicht ein und hebst den oberen Rücken ein wenig vom Boden ab. Jetzt greifst Du im Wechsel mit Deinen Händen Richtung Fersen. Wichtig ist hierbei, dass Du Deinen Oberkörper immer in Bewegung hältst und zwischendrin nicht auf dem Boden ablegst.

Übung 11: Beine heben in Bauchlage

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel Rückseite, unterer Rücken & Gesäß

Richtige Ausführung: Du startest in Bauchlage auf Deiner Matte. Deinen Oberkörper lässt Du „entspannt“ auf dem Boden liegen. Deine Beine winkelst Du leicht an. Nun beginnst Du damit, Deine Oberschenkel vom Boden abzuheben, sodass diese kurz in der Luft sind. Eine große Bewegung ist hierbei nicht möglich, das ist völlig in Ordnung wenn die Bewegung nur minimal möglich ist. Wichtig hierbei ist eine dauerhafte Spannung im kompletten Rumpf.

Übung 12: Unterarmstütz „Spiderman“

Beanspruchte Muskulatur: Bauch & Rumpf

Richtige Ausführung: Platziere Deine Unterarme parallel auf dem Boden und achte darauf, dass zwischen Deinem Ober- und Unterarm ein Winkel von 90 Grad herrscht. Nimm Deine Knie vom Boden weg und stelle Deine Fußspitzen auf. Der Blick ist Richtung Boden. Halte nun diese Position und ziehe im Wechsel ein Knie seitlich am Körper nach vorne. Eine optimale Spannung im Rumpf und Gesäß ist für diese Übung ausschlaggebend.