

# Übungskatalog Bauch / Beine / Po (Woche 6)

## Übung 1: Seitlich Boxen

**Beanspruchte Muskulatur:** Oberschenkel & Rumpf (Cardio)

**Richtige Ausführung:** Die Ausgangsposition ist der stabile aufrechte Stand. Sobald Du loslegst, rotierst Du mit Deinem Oberkörper so, dass Du seitlich nach links und rechts boxen kannst. Während Du boxt ziehst Du immer ein Bein seitlich nach hinten weg und tippst mit Deiner Fußspitze kurz den Boden an. Das heißt, wenn Du mit Deiner linken Hand nach rechts boxt, bewegst Du Dein rechtes Bein nach hinten links. Du arbeitest hier immer im Wechsel und versuchst das Tempo hoch zu halten.

## Übung 2: Tiefe Jumping Jacks

**Beanspruchte Muskulatur:** Oberschenkel, Waden, Gesäß & Rumpf (Cardio)

**Richtige Ausführung:** Du startest mit einer engen Beinstellung, wobei Deine Hände vor Deinem Oberkörper verschränkt sind. Du baust eine Grundspannung auf und bewegst Deine Beine mit einem Sprung in eine tiefe, etwas mehr als Schulterbreite Position. Deine Hände berühren sich weiterhin und werden nicht über den Kopf nach oben geschwungen. Nachdem dies geschehen ist, springst Du wiederum in die Ausgangsposition zurück und wiederholst das Ganze so oft wie möglich. Achte immer darauf, dass sich Dein Gesäß weit unten befindet, sodass Du eine maximale Belastung im Oberschenkel sowie im Gesäßmuskel erzeugst.

## Übung 3: Halbe Burpees

**Beanspruchte Muskulatur:** Oberschenkel, Gesäß, Brust & Trizeps (Cardio)

**Richtige Ausführung:** Du startest in einer aufrechten Ausgangsposition. Aus dieser Position bewegst Du Deine Beine in einer Sprungbewegung so nach hinten, dass Du Dich mit Deinen Händen auf dem Boden abfangen kannst und gleichzeitig die Beine nach hinten streckst, sodass Du in einer gestreckten Liegestütz Position endest. Sobald das geschehen ist, begibst Du Dich wiederum anhand einer Sprungbewegung zurück in die Ausgangsposition und springst zudem nach oben vom Boden weg. Diese Übung sollte vorsichtig durchgeführt werden, aber trotzdem mit Tempo.

## Übung 4: Klappmesser

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauch

**Richtige Ausführung:** Du startest in Rückenlage auf dem Boden. Deine Arme und Beine liegen ausgestreckt auf dem Boden. Jetzt hebst Du Deine Beine gleichzeitig mit Deinen Armen dynamisch nach oben, sodass Deine Fingerspitzen Richtung Zehenspitzen zeigen. Bei der Aufwärtsbewegung arbeitest Du ohne Schwung. Bei der Abwärtsbewegung lässt Du Deinen Oberkörper kontrolliert nach unten Richtung Boden absinken. Diese Abfolge der Bewegung führst Du nun dynamisch bis zum Schluss durch, ohne die Spannung zwischendrin komplett rauszunehmen.

## Übung 5: Langsamer Mountainclimber

**Beanspruchte Muskulatur:** Oberschenkel, Gesäß & Rumpf

**Richtige Ausführung:** Du startest in einer klassischen Liegestütz Position. Die Handflächen sind etwas mehr als schulterbreit auf dem Boden aufgestellt. Deine Arme sind fast gestreckt und Deine Schultern sind über Deinen Handflächen positioniert. Deine Beine sind nach hinten ausgestreckt. Nun ziehst Du langsam im Wechsel ein Knie nach vorne Richtung Brust. Wichtig hierbei ist, dass Deine Zehenspitzen nur im hinteren Bereich den Boden berühren, nicht wenn Du sie nach vorne ziehst. Ein gerader Rücken, sowie eine Spannung im Bauch ist Grundvoraussetzung.

## Übung 6: Skater

**Beanspruchte Muskulatur:** Beine (Cardio)

**Richtige Ausführung:** Du startest in einer stabilen Standposition. Baue eine Grundspannung im ganzen Körper auf. Stelle Dich nach rechts auf Bein, die Arme nimmst Du zum Schwung holen ebenfalls mit auf die rechte Seite. Du beugst den Oberkörper leicht nach vorne und springst nun auf das linke Bein während die Arme ebenfalls nach links mit schwingen. Achte immer darauf, dass Du sicher und stabil landest. Versuche diese Übung mit vollem Tempo bis zum Schluss durchzuziehen.

## Übung 7: Beine scheren über Kreuz

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauch

**Richtige Ausführung:** Du startest in Rückenlage, Deine Beine befinden sich gestreckt in der Luft. Deine Hände platzierst Du seitlich an Deinem Gesäß. Nun beugst Du Deinen Oberkörper und hebst den oberen Rücken minimal vom Boden ab. Sobald Du das gemacht hast, beginnst Du mit Deinen Beinen über Kreuz zu scheren. Deine Beine sind so hoch, dass zwischen Boden und Beinen ungefähr ein Winkel von 45 grad herrscht. Wichtig ist, dass Deine Beine bei jeder Position so gut wie möglich gestreckt bleiben.

## Übung 8: Squats + Zusatzgewicht

**Beanspruchte Muskulatur:** Oberschenkel & Gesäß

**Richtige Ausführung:** Die Ausgangsposition ist die Hüftbreite Fußstellung. Du startest mit gestreckten Beinen und aufrechtem Oberkörper. Das gewählte Zusatzgewicht (Sixpack Wasser o. Ä.) hältst Du statisch auf Brusthöhe. 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. Hast Du die unterste Position erreicht, bewegst Du Dich wieder zurück in die Ausgangsposition. Achte immer darauf, dass Deine Fersen durchgehend fest auf dem Boden fixiert sind.

## Übung 9: Rudern Bauch

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauch

**Richtige Ausführung:** Du startest in Rückenlage, Deine Beine befinden sich angewinkelt in der Luft. Deine Hände platzierst Du seitlich gestreckt an Deinem Körper. Nun beugst Du Deinen Oberkörper und hebst den oberen Rücken leicht vom Boden ab. Sobald Du das gemacht hast, streckst Du Deine Beine nach vorne aus, Deine Fersen berühren dabei nicht den Boden. Nun winkelst Du Deine Beine an und ziehst diese Richtung Brust. Währenddessen hebst Du Deinen Oberkörper fast komplett vom Boden ab. Hast Du das gemacht begibst Du Dich wieder langsam zurück in die Ausgangsposition, berührst dabei aber nicht den Boden. Diese Abfolge der Bewegung wiederholst Du bis zum Ende der Übungszeit.

## Übung 10: Beine senken (Oval)

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauch

**Richtige Ausführung:** Du startest in Rückenlage, Deine Beine befinden sich gestreckt in der Luft. Deine Hände platzierst Du seitlich an Deinem Gesäß. Nun beugst Du Deinen Oberkörper und hebst den oberen Rücken leicht vom Boden ab. Sobald Du das gemacht hast, lässt Du beide Beine in Form eines Ovals kontrolliert Richtung Boden absenken. Deine Fersen sollten nicht den Boden berühren. Hast Du die Endposition erreicht, hebst Du Deine Beine wiederum in der Form eines Ovals nach oben an. Wichtig ist, dass sich Deine Füße nur in der untersten und obersten Position berühren. Eine kontrollierte Ausführung dieser Übung ist hier besonders wichtig.

## Übung 11: Mountainclimber

**Beanspruchte Muskulatur:** Oberschenkel, Gesäß & Rumpf (Cardio)

**Richtige Ausführung:** Du startest in einer klassischen Liegestütz Position. Die Handflächen sind etwas mehr als schulterbreit auf dem Boden aufgestellt. Deine Arme sind fast gestreckt. Deine Beine sind nach hinten ausgestreckt. Nun ziehst Du im Wechsel ein Knie nach vorne Richtung Brust. Wichtig hierbei ist, dass Deine Zehenspitzen nur im hinteren Bereich den Boden berühren, nicht wenn Du sie nach vorne ziehst. Ein gerader Rücken, sowie eine Spannung im Bauch ist Grundvoraussetzung.

## Übung 12: Squats diagonal

**Beanspruchte Muskulatur:** Oberschenkel, Gesäß & Rumpf

**Richtige Ausführung:** Die Ausgangsposition ist die Hüftbreite Fußstellung. Du startest mit gestreckten Beinen und aufrechtem Oberkörper. Deine Hände sind seitlich an Deinem Kopf platzierst. 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. Hast Du die unterste Position erreicht, bewegst Du Dich wieder zurück nach oben, ziehst ein Knie diagonal Richtung Ellenbogen, d. h. Du bewegst auch Deinen überkreuz gelegenen Ellenbogen diagonal Richtung Knie. Achte immer darauf, dass Deine Fersen durchgehend fest auf dem Boden fixiert sind.