© 2020 des Titels »50 Workouts – Bauch, Beine, Po« von Katharina Brinkmann (ISBN 978-3-7423-1300-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Katharina Brinkmann

50 Workouts

Bauch, Beine, Po

Die besten Übungsreihen
für eine perfekte Bikinifigur

riva

© 2020 des Titels »50 Workouts – Bauch, Beine, Po« von Katharina Brinkmann (ISBN 978-3-7423-1300-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Bauch, Beine, Po – die besten Trainingsideen

© 2020 des Titels »50 Workouts – Bauch, Beine, Po« von Katharina Brinkmann (ISBN 978-3-7423-1300-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

1

© 2020 des Titels »50 Workouts – Bauch, Beine, Po« von Katharina Brinkmann (ISBN 978-3-7423-1300-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Der Dauerbrenner in jedem Fitnessstudio

Kaum ein anderes Kursformat erfreut sich im Fitnessstudio so großer Beliebtheit wie Bauch-Beine-Po-Kurse, häufig auch als Bodyshaping-Kurse bezeichnet. In der schnelllebigen Fitnessszene ist dieses in den 1980er-Jahren entstandene Trainingskonzept ein echter Dauerbrenner. Das hat gute Gründe: Ein flacher Bauch, straffe Beine und ein knackiger Po sind der Inbegriff einer guten Figur. Genau die Muskelpartien dieser Körperbereiche stehen im Fokus des Trainings. Die Aussage, dass Diäten allein für eine Bikinifigur genügen, sind längst revidiert. Gezieltes Krafttraining und hochintensives Intervalltraining mit Kraft- und Ausdauereinheiten sind die effektivsten Maßnahmen, um Bauch, Beine und Po in Form zu bringen. In diesem Buch findest du Workouts, mit denen die typischen Bikinizonen effektiv trainiert werden. Und das Beste daran ist: Du kannst dir den Gang ins Fitnessstudio sparen. Die Workouts basieren in erster Linie auf Übungen, die das eigene Körpergewicht nutzen, um effektiv zu trainieren. Einfaches Zusatzequipment, das bequem zu Hause deponiert werden kann, macht das Training noch abwechslungsreicher.

Effektiv trainieren

Der innere Schweinehund hat viele Menschen fest im Griff – »Ich habe keine Zeit« ist wohl das häufigste Argument. Aber auch im Trainingsbereich gilt manchmal: Weniger ist mehr. Damit ist in diesem Fall der Trainingsumfang gemeint. Die Zeiten, in denen man 90 Minuten locker trabend durch den Park gejoggt oder gewalkt ist, um mit möglichst geringer Belastung die Fettverbrennung anzuregen, sind vorbei. Neue wissenschaftliche Studien haben in den letzten Jahren bewiesen, dass intensive, kurze Cardioeinheiten deutlich positivere Effekte auf die Gewichtsreduktion haben als lange, moderate Belastungen.

High Intensity Intervall Training, also hochintensives Intervalltraining, kurz HIIT, Zirkeltraining und Tabata sind, was die Trainingseffekte angeht, die Mittel zum Erfolg in Sachen Figurforming. Ein weiterer Punkt, um dem inneren Schweinehund den Wind aus den Segeln zu nehmen, ist die Einfachheit des Trainings. Für die Übungen der Workouts benötigst du keine großen Trainingsgeräte wie Langhanteln, Gewichte oder Fitnessstationen und sparst dir zur Mitgliedschaft im Fitnessstudio zusätzlich noch Geld. Deine Motivation, ein weiteres Argument des Schweinehunds, ist unter diesen simplen Bedingungen deutlich höher. Die größte Motivation stellt aber der Trainingseffekt dar. Gezielte Kräftigungsübungen, um die Muskulatur an den typischen Bikinizonen zu straffen, gepaart mit knackigen Kraftausdauereinheiten im Zirkelcharakter sind Erfolg versprechend, wie du bald sehen wirst.

Der Aufbau der Workouts

Ob Einsteiger oder erfahrener Sportler – mit dem einfachen und strukturierten Aufbau der Workouts in Kapitel 2 ab Seite 14 kannst du direkt mit Training starten. Je nach Zeitbudget, Zielsetzung und Fitnesslevel suchst du dir ein passendes Programm heraus. Du findest intensive Intervalltrainings und klassische Satztrainings und kannst dich anhand der drei Schwierigkeitsgrade nach und nach steigern.

© 2020 des Titels »50 Workouts – Bauch, Beine, Po« von Katharina Brinkmann (ISBN 978-3-7423-1300-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Unterschiedliche Trainingsformen: Satztraining, Zirkeltraining und Tabata

Satztraining: Das klassische Satztraining galt lange als primäre Krafttrainingsmethode. Mittlerweile hat sich, gerade im funktionellen Training ohne Geräte, auch das Zirkeltraining etabliert. Da beides Vorteile mit sich bringt, findest du beide Trainingsformen in den Workouts.

Zirkeltraining: Beim Zirkeltraining werden die Übungen direkt hintereinander ausgeführt. Meist sind es sechs bis zwölf Übungen, die mit einer Pause von 15 bis 30 Sekunden relativ zügig absolviert werden. Im Kraftausdauerbereich werden in der Regel 15 bis 20 Wiederholungen je Übung trainiert, im Satztraining wird jede Übung für zwei bis drei Sätze wiederholt. Das heißt, nach 15 bis 20 Wiederholungen folgt eine kurze Erholungspause, danach wird dieselbe Übung wiederholt und somit auch die gleiche Muskelpartie erneut beansprucht. Der Erschöpfungsgrad der einzelnen Muskelgruppen ist in diesem Fall temporär größer, was vermuten lässt, dass der Kraft- und Muskelzuwachs hier effektiver trainiert wird. Im Zirkeltraining kommen im Gegensatz dazu eher die kardiovaskulären Effekte zum Tragen. Hier gilt: Abwechslung ist das A und O. Der Körper benötigt ständig neue Reize, um sich weiterzuentwickeln. Daher biete ich dir bei den Workouts sowohl Satztraining mit Angabe der Satzzahl als auch Zirkeltraining an.

Tabata: Eine weitere, aktuell sehr populäre Trainingsform ist Tabata, eine Form des HIIT. Grundsätzlich ist Tabata auch eine Form des Zirkeltrainings. Aufgrund der hohen Intensitäten ist es ein besonders geeignetes Herz-Kreislauf-Training und Antrieb für die Fettverbrennung. Ein Tabata besteht aus acht Intervallen und dauert nicht länger als 4 Minuten. Ein Intervall bedeutet 20 Sekunden maximale Belastung und anschließend 10 Sekunden Erholung, bevor die nächsten 20 Sekunden mit hochintensivem Training folgen. Die Übungen bei den Tabata-Workouts 47 bis 50 werden – im Gegensatz zum Satz- und Zirkeltraining – immer nach Belastungszeit ausgeführt. Ziel ist es hier, im vorgegebenen Zeitraum so viele Wiederholungen wie möglich zu schaffen. Grundvorausetzung für den versprochenen Trainingserfolg sind maximale Motivation und volle Ausbelastung. Du findest diese Trainingsform bei den Workouts 47 bis 50. Diese Sortierung steht aufgrund der starken Belastung auch dafür, dass du als Einsteiger zunächst mit den weniger intensiven Workouts starten solltest.

Wiederholungen, Belastungszeit, Pause, Sätze und Intensität

Ein gutes Training benötigt Struktur. Genau aus diesem Grund sind alle 50 Workouts so abgebildet, dass du mit einem Blick eine Übersicht über die Übungen und Übungsdurchführung hast. Zum Verständnis der Pläne erhältst du nun eine kurze Erklärung.

© 2020 des Titels »50 Workouts – Bauch, Beine, Po« von Katharina Brinkmann (ISBN 978-3-7423-1300-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Wiederholungen und Belastungszeit

Bei diesen beiden Kennzahlen geht es um den Umfang der einzelnen Übungen. Sie zeigen dir, wie lange oder wie viele Wiederholungen pro Übung und pro Seite absolviert werden. Bei Übungen, bei denen es sinnvoll ist, die Wiederholungszahl zu zählen, ist diese als Zahl angegeben. Die Angabe zur Wiederholung gilt nur für eine Körperseite. Ist beispielsweise der Ausfallschritt mit zehn Wiederholungen angegeben, gilt das je Seite, danach sollte immer die Seite gewechselt und die Übung auf der anderen Seite wiederholt werden. Das Gleiche gilt für die Belastungszeit. Bei einigen Übungen – vor allem den Ausdauerübungen und den statischen Halteübungen wie der Planke oder dem Seitstütz – ist die Übungsdauer durch eine Zeitangabe in Sekunden angegeben.

Pause

Die Angabe zur Pause (in Sekunden) bezieht sich auf das kurze Zeitfenster nach der Übung. Im Zirkeltraining ist es die Pause, bevor die nächste Übung startet. Im Satztraining, bei dem du die Übungen mehrmals hintereinander wiederholst, bezieht sich die Pause auf die Erholungszeit zwischen jedem Satz.

Sätze

Hier wird der Unterschied zwischen dem Satz- und Zirkeltraining deutlich. Beim Satztraining, das kraftorientierter ist, absolvierst du die Übungen mehrmals nacheinander. Jede dieser Wiederholungen wird als ein Satz bezeichnet. Im Plan stehen beispielsweise 15 Kniebeugen. Wenn diese 15 Wiederholungen geschafft sind, hast du einen Satz abgeschlossen. Darauf folgen die angegebenen Sekunden für die Pause und anschließend der zweite oder vielleicht sogar ein dritter Satz der gleichen Übung. Im Zirkeltraining absolvierst du jede Übung einmal, nach der kurzen Pause folgt die nächste Übung. Hier spricht man von einem Satz, wenn alle Übungen einmal durchgeführt worden sind. Die Satzzahl ist bei den Zirkeltrainingsplänen daher als Rundenzahl angegeben.

Intensität

Damit vom Fitnesseinsteiger bis zum ambitionierten Sportler jeder mit den Workouts trainieren kann, sind die Übungen nach Intensitäten kategorisiert. In den Workouts für Einsteiger sind ausschließlich Übungen der geringen Intensität (1) eingesetzt. Übungen mit der Intensität 2 sind primär in den Workouts für bereits Trainingserfahrene zu finden. Und für die Fortgeschrittenen und Profis ist Intensität 3 die höchste Stufe einer Übung.

Der Aufbau der Workouts

Jedes Workout ist auf einer Doppelseite mit Tabelle dargestellt und zusätzlich illustriert. So findest du auf einen Blick alle Informationen, die du für dein ausgewähltes Workout benötigst. Du solltest alle Übungen der Reihe nach ausführen, damit das Trainingsziel bestmöglich erreicht wird.

© 2020 des Titels »50 Workouts – Bauch, Beine, Po« von Katharina Brinkmann (ISBN 978-3-7423-1300-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Der Schwierigkeitsgrad

Alle Workouts sind mit einem Schwierigkeitsgrad von 1 (für Einsteiger) über 2 (für Trainingserfahrene) bis 3 (für Fortgeschrittene) versehen. Mit wenig Trainingserfahrung oder längerer Pause solltest du mit den Einsteiger-Workouts starten. Sobald du merkst, dass dein Körper nicht mehr genügend gefordert wird, darfst du gern auf die Workouts für Trainingserfahrene umsteigen. Das Gleiche gilt für den Wechsel zu den Workouts für Fortgeschrittene. Wenn du bereits im Training bist, kannst du auch gern direkt mit den Plänen des Schwierigkeitsgrades 2 starten.

Da in den Workouts angegeben ist, welche Intensität die jeweilige Übung hat, kannst du gegebenenfalls auch als Einsteiger mit Workouts beginnen, deren Übungen unterschiedliche Intensitäten aufweisen, und dafür die fortgeschrittenen Übungen etwas langsamer angehen und die Belastungszeit oder Wiederholungszahl reduzieren. Bei einigen Workouts sind mehrere Schwierigkeitsgrade angegeben, zum Beispiel 1 und 2 oder 2 und 3. Hier erhöht sich die Intensität der Übungen, weil du entweder mehr Wiederholungen ausführst oder mit einer längeren Belastungszeit trainierst, die Auswahl der Übungen jedoch unverändert bleibt. Das bedeutet, dass du durch eine Trainingssteigerung dein Fitnesslevel mess- und fühlbar verbesserst.

Zusätzliche Hilfsmittel

- **Kleiner Ball:** Für einige Übungen benötigst du einen kleinen Ball oder einen anderen Gegenstand, den du mit beiden Händen vor dem Körper halten und drücken kannst.
- **Gymnastikball:** In vielen Haushalten ist der Gymnastikball bereits vorhanden, wenn nicht als Trainingsgerät, dann zumindest als Sitzball. Der Ball lässt eine große Übungsvielfalt für ein funktionelles Ganzkörpertraining zu. Erhältlich ist der Gymnastikball in unterschiedlichen Durchmessern, sodass er auf die Körpergröße des Trainierenden abgestimmt werden kann. Bei einer Körpergröße von 155 bis 175 Zentimetern solltest du zu einem Durchmesser von 65 Zentimetern greifen. Bist du zwischen 176 und 185 Zentimeter groß, dann nutze einen Ball mit 75 Zentimeter Durchmesser. Ab einer Körpergröße von 186 Zentimetern sollte der Gymnastikball einen Durchmesser von 85 Zentimetern haben. Mit circa 20 Euro ist der Ball definitiv eine lohnende Investition in dein Training.
- **Gymnastik- oder Miniband:** Die 1,5 bis 2,5 Meter langen Gymnastikbänder sind das wahrscheinlich simpelste und das am weitesten verbreitete Trainingstool. Die Latexbänder sind von verschiedenen Herstellern in verschiedenen Stärken, die sich durch diverse Farben unterscheiden, erhältlich. Ebenfalls einfach und aus diesem Grund mittlerweile genauso bekannt ist das Miniband, ein etwa 20 Zentimeter langer Gummiring, der im Vergleich zum Gymnastikband etwas dünner und ebenfalls in verschiedenen Intensitäten erhältlich ist. Mit 4 bis 6 Euro ist es wohl eines der günstigsten Zusatzgeräte auf dem Markt. Wir nutzen es im Bauch-Beine-Po-Training vor allem für die Abspreizung der Beine nach außen und hinten. Durch den Widerstand, den das Band darstellt, müssen Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur noch mehr Kraft aufbringen. Auch das etwas längere Gymnastikband kann dafür gut verwendet werden. Um mit dem Gummiloop ähnlich wie beim Miniband trainieren zu können, wird das Band einfach geknotet.

© 2020 des Titels »50 Workouts – Bauch, Beine, Po« von Katharina Brinkmann (ISBN 978-3-7423-1300-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

- **Handtuch:** Ein Handtuch ist ideal bei Varianten des Ausfallschritts. Mithilfe des Handtuchs kann ein Fuß beim Ausfallschritt seitlich oder rückwärts über den Boden gleiten.
- **Kiste:** Für manche Übungen brauchst du eine stabile Kiste oder Box, auf die du einen Fuß stellen kannst, damit dieser erhöht ist.

Basics der Trainingsplanung

- **Regelmäßigkeit zahlt sich aus:** Setze die Workouts aus dem Buch so ein, dass sie Teil deines Alltags und ein fester Bestandteil deines Lebens werden. Du findest im Buch Workouts von 15 bis 45 Minuten, sodass du je nach Zeitbudget trainieren kannst. Ich empfehle dir ein regelmäßiges Training mit den Workouts von zwei- bis dreimal in der Woche. Optimal für die Regeneration, denn diese gehört genauso zum Trainingsprozess wie das Training an sich, ist eine Pause von zwei Tagen. Wenn du öfters trainieren magst, bietet sich ein sogenanntes Split-Training an. Das bedeutet, dass in jedem Training eine spezielle Körperpartie gezielt gekräftigt wird. Im Buch findest du dafür Workouts, die speziell nur auf die Beine, den Bauch oder das Gesäß ausgerichtet sind. Diese kannst du auch an aufeinanderfolgenden Tagen trainieren.
- **Achte auf eine gute Körperhaltung bei der Ausführung der Übungen:** Zum einen vermeidest du dadurch Fehlhaltungen und Überlastungen, zum anderen trainierst du damit zusätzlich zu den großen Körperpartien noch die kleineren, stabilisierenden Muskeln.
- **Wähle die richtige Intensität:** Du sollst dich natürlich nicht überfordern – achte aber darauf, dass dich dein Training fordert. In diesem Fall gilt tatsächlich das Sprichwort »Ohne Fleiß kein Preis«. Um deine Muskulatur zu straffen, muss sie gefordert werden, und um ordentlich Kalorien zu verbrennen, musst du dich aus deiner Komfortzone herausbewegen. Die Workouts sind dazu in drei Schwierigkeitsgrade untergliedert. Die Erklärung dazu findest du auf Seite 9.
- **Kein Training ohne Aufwärmen!** Nimm dir vor jedem Training 5 bis 10 Minuten Zeit, um deinen Körper zu erwärmen. Für optimale Trainingseffekte solltest du auch nach dem Training noch ein paar Minuten zum Dehnen und Entspannen einplanen, um die Regeneration schon an dieser Stelle aktiv zu unterstützen. Auf den folgenden Seiten sind Mobilisationsübungen zum Erwärmen und Dehnpositionen zum Entspannen beschrieben.

Aufwärmen für einen guten Start ins Training

Jedes gute Training braucht Vorbereitung. Starte deshalb jedes Workout mit den folgenden sechs Mobilisationsübungen. Sie mobilisieren alle großen Muskelgruppen durch, sodass deine Sehnen, Bänder, Gelenke und Muskeln optimal vorbereitet sind. Vielleicht hast du auch einen Crosstrainer, Fahrradergometer oder ein Laufband zu Hause. Dies sind alles gute Möglichkeiten, deinen Körper mit 5 bis 10 Minuten Bewegung in Schwung zu bringen. Nimm dir für jede Aufwärmübung 30 bis 60 Sekunden Zeit.

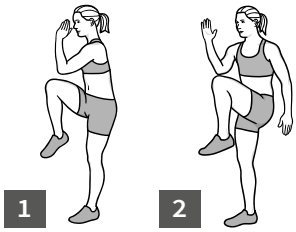
© 2020 des Titels »50 Workouts – Bauch, Beine, Po« von Katharina Brinkmann (ISBN 978-3-7423-1300-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Armkreisen

Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die Arme in einem großen Bogen von vorn nach hinten kreisen.

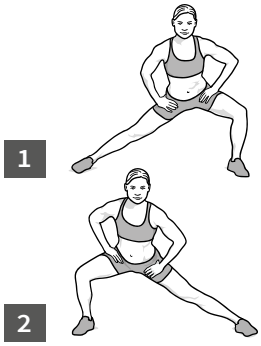
Diagonales Marschieren

1. Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die Arme neben dem Körper anwinkeln. Ein Knie so hoch wie möglich anheben. Den gegenüberliegenden Arm nach vorn führen. Ellbogen und Knie berühren sich. Der Oberkörper bleibt aufrecht, das Standbein gestreckt.
2. Den angehobenen Fuß abstellen und den Bewegungsablauf mit der anderen Seite wiederholen. Zügig im Wechsel fortfahren.



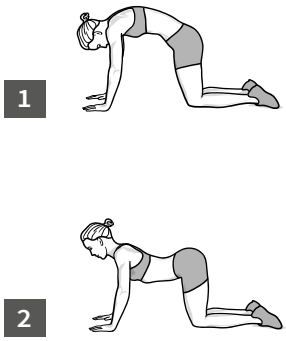
Dynamischer Wechsel im breiten Grätschstand

1. Einen breiten Grätschstand einnehmen. Die Füße stehen parallel zueinander. Die Hände an die Hüften legen. Ein Knie beugen und den Körperschwerpunkt auf die Seite des gebeugten Knies verlagern. Das andere Bein bleibt gestreckt.
2. Im Wechsel das rechte und linke Knie beugen. Die Position jeweils für wenige Sekunden halten. Der Blick bleibt nach vorn gerichtet.

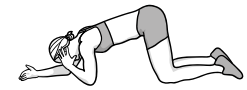


Wirbelsäulenmobilisation im Vierfüßlerstand

1. Einen Vierfüßlerstand einnehmen. Die Hände befinden sich dabei unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Die Fußrücken auf der Matte auflegen. Nun den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen und das Becken nach vorn oben ziehen, sodass die Wirbelsäule rund wird. Den Kopf ebenfalls einrollen, sodass sich die gesamte Wirbelsäule rundet. Dabei mit den Händen aktiv vom Boden abdrücken.
2. Danach den Bauch nach unten sinken lassen. Das Becken in die andere Richtung kippen und das Gesäß nach oben schieben. In dieser Bewegung das Brustbein nach vorn und oben schieben. Der Blick wandert leicht nach oben oder vorn. Im fließenden, langsamen Wechsel Beugung und Streckung der Wirbelsäule ausführen.



© 2020 des Titels »50 Workouts – Bauch, Beine, Po« von Katharina Brinkmann (ISBN 978-3-7423-1300-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



1

2

Brustwirbelsäulen-Schulter-Mobilisation

1. Einen Vierfüßlerstand einnehmen, bei dem die Unterarme auf der Matte abgelegt sind. Die Ellbogen befinden sich dabei direkt unter den Schultern, die Hüften sind etwas vor den Knien. Die Fingerspitzen einer Hand an die Kopfseite legen. Der Ellbogen ist vom Boden gelöst.
2. In einem fließenden Wechsel zur Seite öffnen und wieder schließen. Der Blick wandert dabei mit dem Ellbogen mit. Danach die Seite wechseln.

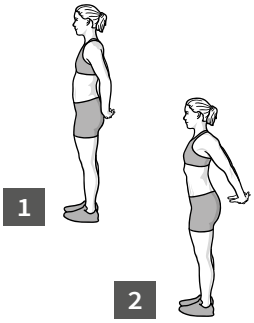
Seilspringen

Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Das Seil locker aus den Handgelenken führen und mit kleinen Sprüngen das Seil überwinden. Das sanfte Federn erfolgt aus den Fußspitzen. Wenn kein Seil zur Verfügung steht, mit den Armen synchron zum Hüpfen den Schwung nachahmen.

Dehnen für eine optimale Regeneration

Eine gute Regeneration nach dem Training ist genauso wichtig wie das Training an sich. Während der Erholungsphase sammelt dein Körper wieder Energie, damit du für das nächste Training gut erholt bist. Es ist völlig normal, dass sich dein Körper nach dem Training erschöpft und die Muskulatur platt anfühlt. Die fünf folgenden Dehnübungen sollen für deinen Körper die Regeneration einleiten. Sie sind so ausgewählt, dass speziell die vorher trainierte Muskulatur im Rumpf- und Beinbereich wieder entspannt wird.

Für jede Dehnung gilt: Halte jede Position für mindestens 30 Sekunden. Bei einseitigen Übungen wird jede Seite 30 Sekunden gehalten. Achte auf eine fließende und ruhige Atmung während der Übungsausführung, damit sich auch dein Nervensystem allmählich wieder beruhigt.



1

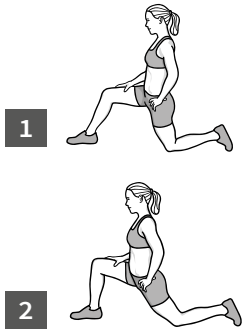
2

Dehnung der Brustmuskulatur

1. Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die Hände hinter dem Rücken verschränken. Die Handrücken zeigen dabei nach unten. Den Blick nach vorn richten.
2. Die geschlossenen Hände mit gestreckten Armen langsam nach hinten und oben anheben. Die Schultern dabei nach hinten unten ziehen. Das Brustbein zieht dabei gleichzeitig nach vorn oben, sodass ein leichter Zug in der Brustmuskulatur sowie im vorderen Schulterbereich entsteht.

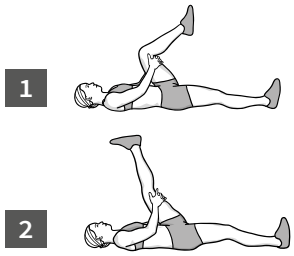
© 2020 des Titels »50 Workouts – Bauch, Beine, Po« von Katharina Brinkmann (ISBN 978-3-7423-1300-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Dehnung der Oberschenkel- und Hüftbeugemuskulatur



1. Einen großen Ausfallschritt nach vorn ausführen. Das hintere Knie auf dem Boden absetzen. Das vordere Knie befindet sich über dem Sprunggelenk. Den Oberkörper aufrecht halten.
2. Das Becken so weit nach vorn schieben, bis eine Dehnung des Hüftbeugers sowie der Oberschenkelvorderseite auf der Seite des hinteren Beines auftritt.

Dehnung der Oberschenkelrückseite



1. In der Rückenlage beginnen. Das rechte Bein lang gestreckt auf dem Boden ablegen. Das linke Bein angewinkelt zum Oberkörper heranziehen.
2. Das linke Bein nach oben strecken. Die Ferse zeigt nach oben zur Decke.

Dehnung von Gesäß-, Rumpf- und Brustmuskulatur

Eine Rückenlage einnehmen und einen Fuß so aufstellen, dass sich das Knie etwa im rechten Winkel befindet. Auf der gleichen Seite den Arm zur Seite ausstrecken. Die Handfläche zeigt dabei nach oben. Nun das aufgestellte Bein auf der gegenüberliegenden Seite ablegen. Den Blick zum ausgestreckten Arm richten.

Dehnung der Gesäßmuskulatur

In der Rückenlage beginnen. Die Füße zum Gesäß heranstellen. Die Schultern und den Kopf auf der Matte ablegen. Den rechten Fuß mit der Außenseite auf den linken Oberschenkel auflegen, sodass das rechte Knie nach außen zeigt. Mit beiden Händen den linken Oberschenkel umgreifen und zum Oberkörper heranziehen. Kopf und Schultern bleiben entspannt auf der Matte liegen. Die Dehnung ist in der rechten Gesäßseite zu spüren. Das linke Bein etwas nach links ziehen, um die Dehnung zu intensivieren.

© 2020 des Titels »50 Workouts – Bauch, Beine, Po« von Katharina Brinkmann (ISBN 978-3-7423-1300-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Die Workouts

© 2020 des Titels »50 Workouts – Bauch, Beine, Po« von Katharina Brinkmann (ISBN 978-3-7423-1300-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2020 des Titels »50 Workouts – Bauch, Beine, Po« von Katharina Brinkmann (ISBN 978-3-7423-1300-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

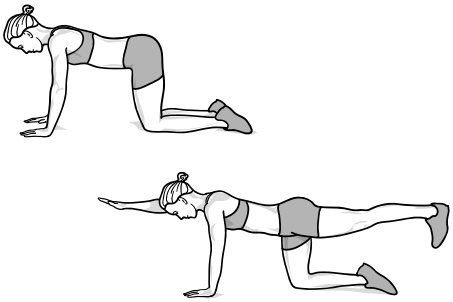
1 Bauch, Beine, Po für Einsteiger 1

Trainingsdauer: 20 Minuten
Benötigte Hilfsmittel: kleiner Ball
Trainingsmodus: Zirkeltraining, 2 Runden

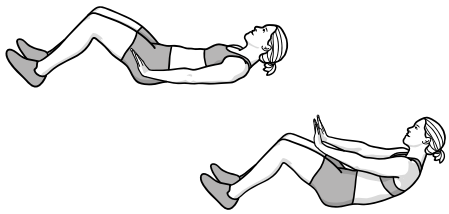
1 2 3

	Übungen	Wiederholungen/ Belastungszeit	Pause in Sek.	Intensität	Seite
1	Aufgespannter Vierfüßlerstand	30 Sek. pro Seite	20	1	115
2	Crunch	10 Wdh.	20	1	118
3	Seitstütz mit angewinkelten Knien	30 Sek. pro Seite	20	1	116
4	Kniebeuge mit Ball	10 Wdh.	20	1	122
5	Beckenheben mit gestreckten Beinen	10 Wdh.	20	1	120
6	Hampelmann	30 Sek.	20	1	112

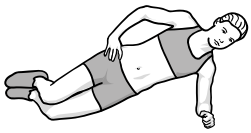
© 2020 des Titels »50 Workouts – Bauch, Beine, Po« von Katharina Brinkmann (ISBN 978-3-7423-1300-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



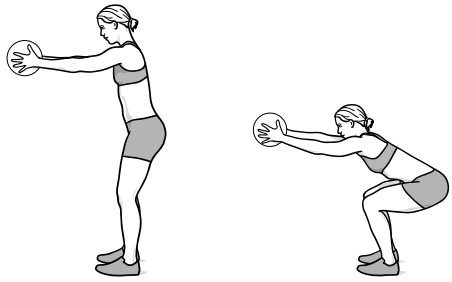
1 Aufgespannter Vierfüßlerstand



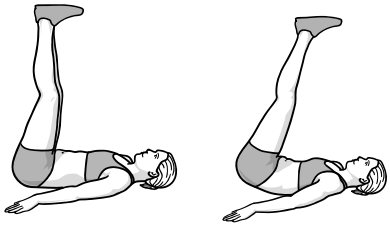
2 Crunch



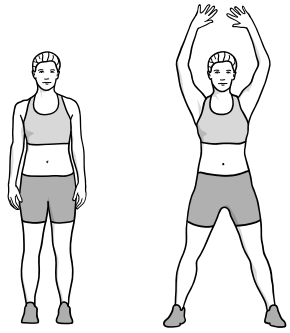
3 Seitstütz mit angewinkelten Knien



4 Kniebeuge mit Ball



5 Beckenheben mit gestreckten Beinen



6 Hampelmann

© 2020 des Titels »50 Workouts – Bauch, Beine, Po« von Katharina Brinkmann (ISBN 978-3-7423-1300-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

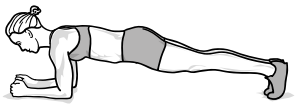
2 Bauch, Beine, Po für Einsteiger 2

Trainingsdauer: 20 Minuten
Benötigte Hilfsmittel: Gymnastikball
Trainingsmodus: Zirkeltraining, 2 Runden

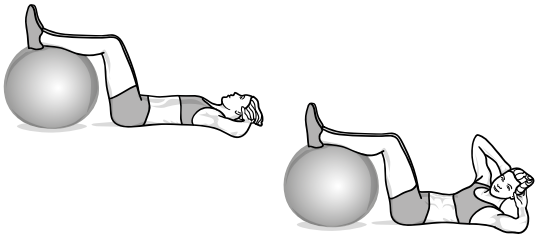
1 2 3

	Übungen	Wiederholungen/ Belastungszeit	Pause in Sek.	Intensität	Seite
1	Unterarmstütz	30 Sek. pro Seite	20	1	116
2	Diagonaler Crunch mit Gymnastikball	10 Wdh.	20	1	118
3	Beckenheben	30 Sek. pro Seite	20	1	123
4	Ausfallschritt	10 Wdh.	20	1	122
5	Umgedrehte Planke mit Gymnastikball	10 Wdh.	20	1	124
6	Gesprungener Ausfallschritt	30 Sek.	20	1	112

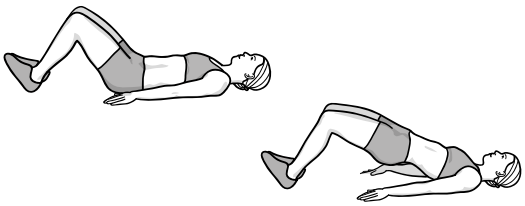
© 2020 des Titels »50 Workouts – Bauch, Beine, Po« von Katharina Brinkmann (ISBN 978-3-7423-1300-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



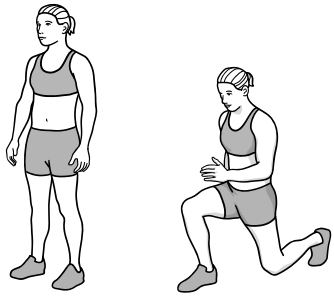
1 Unterarmstütz



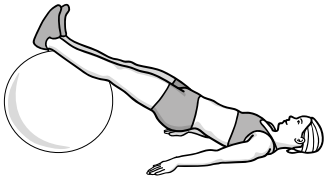
2 Diagonaler Crunch mit Gymnastikball



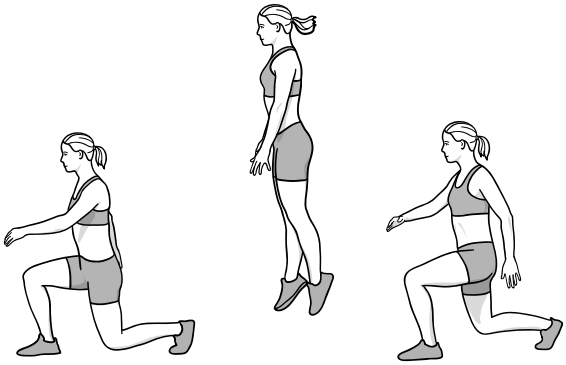
3 Beckenheben



4 Ausfallschritt



5 Umgedrehte Planke mit Gymnastikball



6 Gesprungener Ausfallschritt