

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.



Die Workouts



2 Bauch, Beine, Po für Einsteiger 2

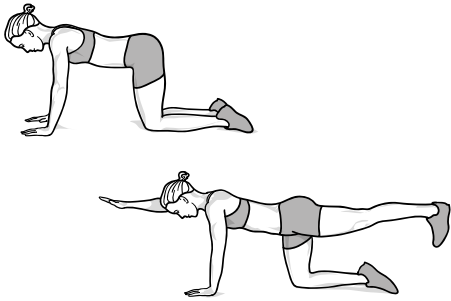
Trainingsdauer: 20 Minuten

Benötigte Hilfsmittel: Gymnastikball

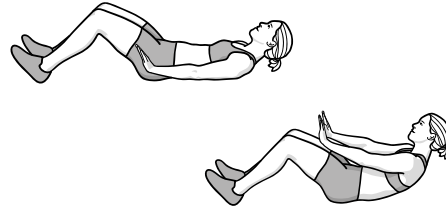
Trainingsmodus: Zirkeltraining, 2 Runden

1 2 3

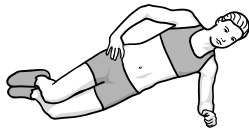
	Übungen	Wiederholungen/ Belastungszeit	Pause in Sek.	Intensität	Seite
1	Unterarmstütz	30 Sek.	20	1	116
2	Diagonaler Crunch mit Gymnastikball	10 Wdh. pro Seite	20	1	118
3	Beckenheben	30 Sek.	20	1	123
4	Ausfallschritt	10 Wdh. pro Seite	20	1	122
5	Umgedrehte Planke mit Gymnastikball	30 Sek.	20	1	124
6	Gesprungener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



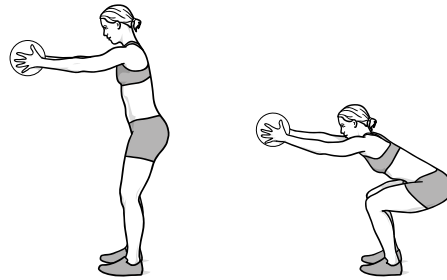
1 Aufgespannter Vierfüßlerstand



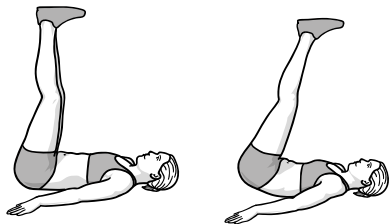
2 Crunch



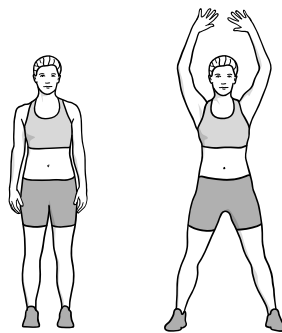
3 Seitstütz mit angewinkelten Knien



4 Kniebeuge mit Ball



5 Beckenheben mit gestreckten Beinen



6 Hampelmann