

## Bauch – Bein- Po – Workout

4 – 6 Runden, 7 Übungen je nach Wiederholung – 10 Sekunden Pause

YouTube – Video: <https://youtu.be/VVcz2-IO0o>

### Bauch – Übungen (3 – 4 Runden)

Übung 1: 10 Wiederholungen: Rückenlage -> Beine anheben (ca. 15cm vom Boden weg) -> Beine senken (knapp über den Boden) -> Beine anheben bis in die Senkrechte -> Beine senken (knapp über den Boden)

Übung 2a: 10 Wiederholungen rechts: Liegestützposition -> rechtes Knie zum Ellbogen vorziehen -> Knie unter dem Körper zum linken Ellbogen drehen und wieder zurück

Übung 2b: 10 Wiederholungen links: Liegestützposition -> linkes Knie zum Ellbogen vorziehen -> Knie unter dem Körper zum rechten Ellbogen drehen und wieder zurück

Übung 3: 1 Wiederholung: Rückenlage -> Beine aufstellen -> Schultern vom Boden wegheben -> Hände neben den Rumpf getreckt anheben -> Hände 20x Mal abwechseln zu rechten und linken Ferse ziehen

### Bein – Übungen (4 – 6 Runden)

Übung 1a: 12 Wiederholungen rechts: mit dem linken Fuß auf einen Sessel steigen -> das rechte Knie hochziehen -> zurück in den Stand -> Ausfallschritt (linkes Bein geht zurück) -> zurück in den Stand

Übung 1b: 12 Wiederholungen links: mit dem rechten Fuß auf einen Sessel steigen -> das linke Knie hochziehen -> zurück in den Stand -> Ausfallschritt (rechtes Bein geht zurück) -> zurück in den Stand

Übung 2a: 12 Wiederholungen rechts: vor dem Sessel einen Ausfallschritt zur rechten Seite -> zurück in den Stand -> rechtes Bein vom Boden abheben -> einbeinige Kniebeuge (auf den Sessel setzten und wieder aufstehen)

Übung 2a: 12 Wiederholungen links: vor dem Sessel einen Ausfallschritt zur linken Seite -> zurück in den Stand -> linkes Bein vom Boden abheben -> einbeinige Kniebeuge (auf den Sessel setzten und wieder aufstehen)

## Po – Übungen (3 – 4 Runden)

Hanteln oder Tasche mit Büchern gefüllt

**Übung 1a:** 10 Wiederholungen: Mit den Schultern gegen den Sessel lehnen -> Gewicht auf rechte Seite der Hüfte -> linkes Bein vom Boden abheben -> Po hinauf drücken -> Po hinunter drücken

15 Wiederholungen: Mit den Schultern gegen den Sessel lehnen -> linkes Bein vom Boden abheben -> Po hinauf drücken -> Po hinunter drücken

**Übung 1b:** 10 Wiederholungen: Schultern auf den Sessel legen -> Gewicht auf linke Seite der Hüfte -> rechtes Bein vom Boden abheben -> Po hinauf drücken -> Po hinunter drücken

15 Wiederholungen: Schultern auf den Sessel legen -> rechtes Bein vom Boden abheben -> Po hinauf drücken -> Po hinunter drücken

**Übung 2a:** 12 Wiederholungen: Gewicht in die rechte Hand nehmen -> rechtes Bein nach hinten strecken -> Oberkörper geht nach vorne-unten -> zurück in den Stand

**Übung 2a:** 12 Wiederholungen: Gewicht in die linke Hand nehmen -> linkes Bein nach hinten strecken -> Oberkörper geht nach vorne-unten -> zurück in den Stand

**Tipp:** Die Übungen können auch einzeln gemacht werden, als Bauch-Bein-Po-Workout sind 4 – 6 Runden ratsam.