

# Bauch Beine Po Trainingsplan PDF

[Klicke hier um die komplette Vollversion dieses Artikels zu sehen! \(mit Video!\)](#)

Bauch Beine Po Trainingsplan PDF: Die besten fünf Übungen mit Bildern und Videos!



## Bauch Beine Po Trainingsplan PDF:

1. **Wie häufig sollst du die Übungen vom Bauch Beine Po Trainingsplan ausführen?** Trainiere die fünf Übungen zweimal wöchentlich und ergänze Sie am besten mit Oberkörper Übungen. Siehe dazu den Artikel [Hanteltraining Frauen PDF](#).
2. **Welches Equipment ist perfekt für die Übungen zuhause?** Zur Steigerung der Intensität empfehle ich dir ein [Kurzhandel-Set](#) und für die Beinheben Übungen zwei [Fußmanschetten](#).
3. **Wie viele Wiederholungen und Sätze sind optimal bei diesem Trainingsplan?** Perfekt zum Körper definieren sind je Übung, zwei bis vier Sätze mit je acht bis fünfzehn Wiederholungen.

## Bauch Beine Po Trainingsplan:

### 1) Crunches Arme gestreckt (Bauch)

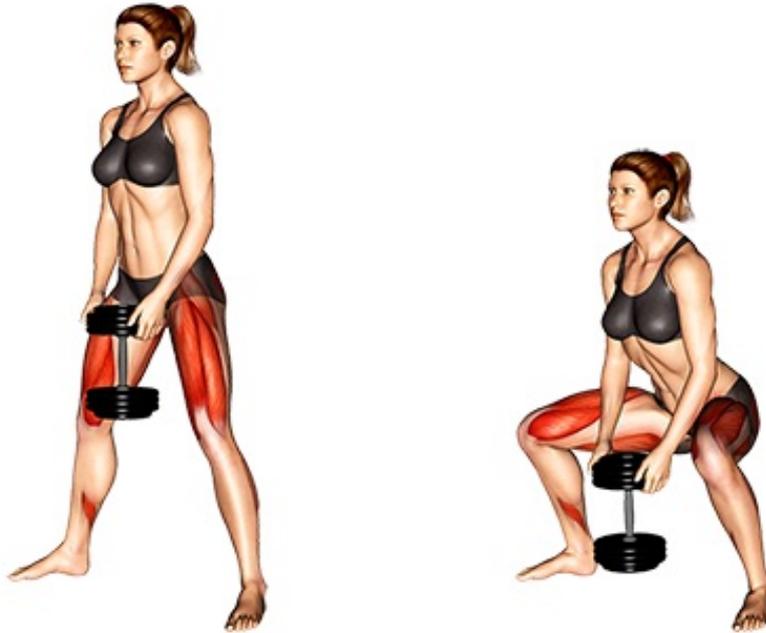


1. **Zielmuskeln:** Wir stärken bei den Crunches vor allem die [oberen Bauchmuskeln](#) und lediglich zweitrangig die [unteren Bauchmuskeln](#). Unsere [seitlichen Bauchmuskeln trainieren](#) wir dagegen nur untergeordnet.
2. **Ausführung ohne Gewicht:** Halte deinen Kopf zwischen den Armen und lasse deine Arme immer durchgestreckt. Hole keinerlei Schwung und nutze die Kraft der oberen Bauchmuskulatur, für die Bewegungen nach oben und unten. Gehe jeweils so hoch wie in dem Video und lege den obersten Rückenbereich nicht zwischendrin ab. Sonst verlierst du die Muskelspannung im oberen Bauch während dem Training.
3. **Ausführung mit Gewicht:** Sobald du acht korrekt ausgeführte Wiederholungen erreichst, nimmst du ein Zusatzgewicht in die Hände. Zu Beginn ist eine Hantelscheibe ideal für den Muskelaufbau und zur Steigerung eine Kurzhantel. Halte die Kurzhantel ganz oben an der Hantelscheibe fest, damit du sie optimal halten kannst. Die Bewegungen sind ansonsten identisch mit der Variante ohne Zusatzgewicht.



Ein [30 Kg Kurzhantel-Set](#) (zum Beispiel bei Amazon), ist ideal für das [Krafttraining für Frauen](#) zu Hause!

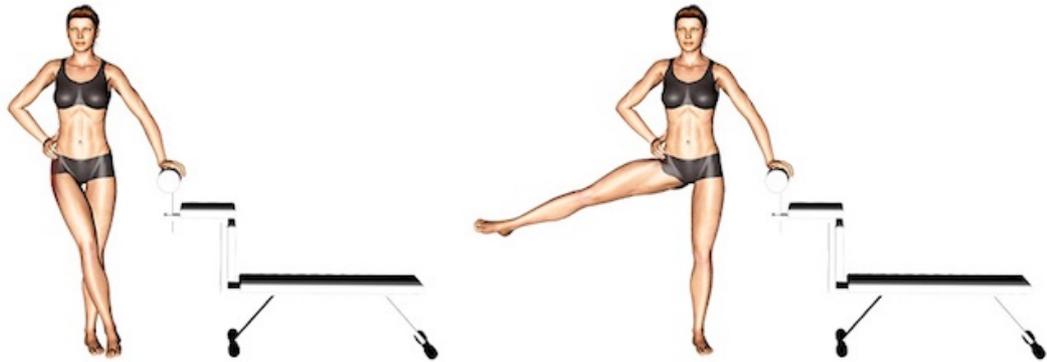
## 2) Kniebeugen breit (Beinstrecker, Adduktoren, Po)



1. **Zielmuskeln:** Die Oberschenkelvorderseite ([Beinstrecker](#)) trainieren wir bei den breiten [Kurzhandel Kniebeugen](#) als Hauptzielmuskel. Unterstützend wirken vor allem die Oberschenkelinnenseite ([Adduktoren](#)) und die Muskeln am Po ([großer Gesäßmuskel](#)). Nur nachrangig beanspruchen wir dabei den Beinbeuger auf der Oberschenkelrückseite und die Wadenmuskulatur.
2. **Haltung:** Stehe zuerst schulterbreit hin und gehe dann zusätzlich, je zwei Fußbreiten nach außen. Die Knie und die Füße richtest du schräg zur Seite, damit du deine Adduktoren stärker beanspruchst. Achte während dem gesamten Training auf die Hohlkreuzhaltung, damit du den unteren Rückenbereich nicht überlastest. Die Arme streckst du die ganze Zeit durch, ohne Schwung mit ihnen zu holen.
3. **Ausführung:** Zur Schonung deiner Knie, müsse diese immer hinter den Fußspitzen bleiben. Wir gehen deshalb als erstes mit dem Hintern zurück und erst darauf mit den Oberschenkel runter. Wenn du mit den Oberschenkeln waagerecht bist, drückst du deine Beine ohne Ruck wieder nach oben. Nutze dazu in erster Linie die vordere Oberschenkelmuskulatur und vernachlässige niemals die Hohlkreuzstellung.

*Für den Muskelaufbau der Beine, sind pro Durchgang 40 Sekunden Belastungsdauer optimal! (z. B. 10 Wiederholungen mit je 4 Sekunden.)*

### **3) Beinheben zur Seite (Abduktoren)**

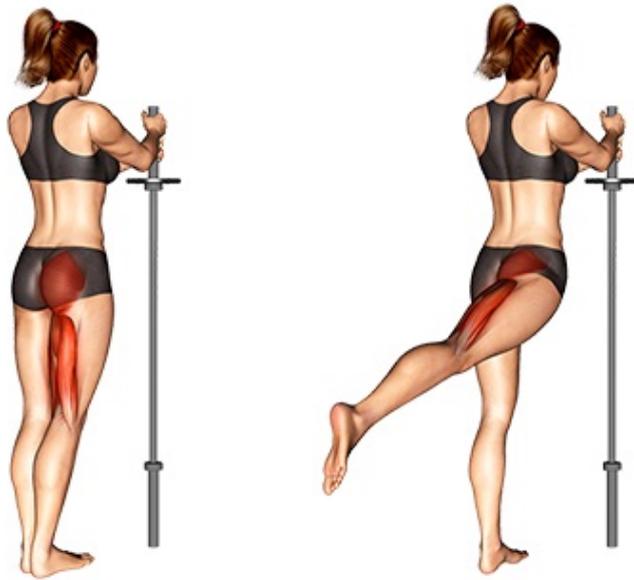


1. **Zielmuskeln:** In erster Linie die [Abduktoren trainieren](#) wir beim seitlichen Beinheben. Diese liegen an den äußeren Oberschenkeln und den äußeren Pomuskeln.
2. **Haltung:** Wie auf dem Video bewegst du ausschließlich ein Bein und hältst dich an einem Gegenstand fest. Dein Körper bleibt stets aufrecht und deine Beine gestreckt.
3. **Ausführung:** Ohne jeglichen Schwung bewegst du das ausgestreckte Bein seitlich hoch, bis zur Höhe des Videos. Dann gehst du wieder langsam nach unten, ohne den Fuß abzulegen. Sonst behältst du die Spannung im Zielmuskel nicht bei. Sobald du acht saubere Wiederholungen übertriffst, ist eine Fußmanschette um den Knöchel sinnvoll. Für die Straffung und den Muskelaufbau deiner Beine ist wichtig, dass die Intensität hoch genug ist. Das ist sie nur, wenn du maximal fünfzehn langsame Wiederholungen hinbekommst. Für beide Beine machst du jeweils zwei Durchgänge, mit acht bis höchstens fünfzehn Wiederholungen.



*Fußmanschetten sind optimal zur Erhöhung der Intensität bei den zwei Beinheben Übungen. Als Fitness Anfänger sind [2 Kg Fußmanschetten](#) ideal und als Fortgeschrittene [4 Kg Fußmanschetten](#).*

#### **4) Beinheben hinten (Po, Beinbeuger)**



1. **Zielmuskeln:** Beim Beinheben nach hinten, fordern wir vorrangig die Muskulatur am Po und an den hinteren Oberschenkeln ([Beinbeuger](#)).
2. **Haltung:** Wichtig ist bei dieser Fitness Übung, dass dein Oberkörper nicht nach vorne gehst, sondern gerade bleibt. Am besten hältst du dich an einer Wand fest und lässt beide Beine durchgestreckt.
3. **Ausführung:** Bewege ein Bein langsam hinten hoch und spüre vor allem in den Po und zweitrangig in den hinteren Oberschenkelmuskel. Gehe so hoch wie du nur kommst, ohne den Oberkörper dabei zu beugen. Setze den Fuß nicht zwischendurch ab, damit du die Muskelspannung immer aufrecht erhältst. Wie zuvor, trainierst du hier ebenfalls zwei Sätze, mit je 8 und maximal 15 Wiederholungen.  
Eine Fußmanschette ist hier wiederum perfekt, wenn du die Schwierigkeit erhöhen willst.

*Wenn du Fett abnehmen willst, ist eine [negative Energiebilanz](#) mithilfe der Ernährung unabdingbar!*

## **5) Beckenheben mit Zusatzgewicht (Rückenstrecker, Po, Beinbeuger)**





1. **Zielmuskeln:** Wenn du verstärkst die [hintere Oberschenkelmuskulatur](#) und den Po trainieren willst, musst du die Hanteln weiter vorne platzieren. Also weiter Richtung Oberschenkel. Unterstützend beanspruchen wir dann die untere Rückenmuskulatur, auch [Rückenstrecker](#) Muskel genannt. Lediglich nachrangig trainieren wir dabei die Vorderseite der Oberschenkel.
2. **Haltung:** Beim [Beckenheben mit Gewicht](#) legst du die Hantel senkrecht zum Po und bewegst ausschließlich die Körpermitte. Deine Füße sind so weit entfernt, dass deine Beine oben eine rechten Winkelarmel ergeben. Deinen Hintern hältst du vom Boden fern, damit du die Muskelspannung stets beibehältst.
3. **Ausführung:** Ganz ohne Schwungholen, drückst du dein Becken hoch und spürst primär in den Hintern und den Beinbeuger. Gehe so weit hoch wie nur möglich und anschließend wieder langsam runter. Bleibe mit dem Po immer in der Luft und erhöhe das Gewicht, bei über fünfzehn korrekten Wiederholungen.

[\*\*Klicke hier um die komplette Vollversion dieses Artikels zu sehen! \(mit Video!\)\*\*](#)

Liebe Grüße, dein Andreas Rees