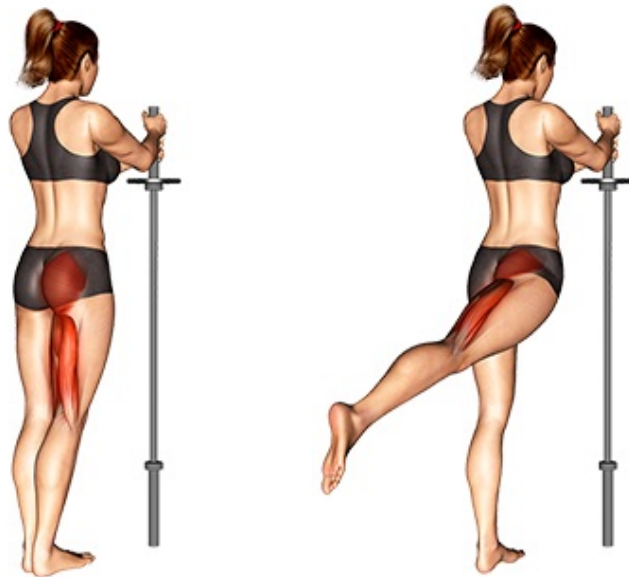


Bauch Beine Po Übungen PDF

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

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



Bauch Beine Po Übungen PDF:

1. **Wie oft sollst du die Bauch Beine Po Übungen trainieren?** Führe alle fünf Übungen zweimal pro Woche aus und verteile sie auf zwei bis fünf Trainingstage. Trainiere zusätzlich die Übungen des Artikels [Hanteltraining Frauen PDF](#), wenn du auch den Oberkörper definieren willst.
2. **Welches Equipment ist ideal für ein effektivstes Bauch Beine Po Training?** Ein [Kurzhandel-Set](#) und [Fußmanschetten](#), sind die perfekte Ausrüstung für deinen Fitness Trainingsplan zuhause.
3. **Wie viele Wiederholungen und Sätze sind perfekt für die fünf Übungen?** Optimal für die Straffung und Definition der Muskeln sind pro Übung, zwei bis vier Sätze mit jeweils acht bis fünfzehn Wiederholungen.

Bauch Beine Po Übungen: Trainingsplan

1) Bauch: Crunches gestreckte Arme



- **Zielmuskeln:** Unsere [oberen Bauchmuskeln trainieren](#) wir bei den Crunches mit ausgestreckten Armen als wichtigste Muskeln. Lediglich unterstützend wirken dabei unsere [unteren Bauchmuskeln](#) und nur nachrangig die [seitlichen Bauchmuskeln](#).
- **Ausführung ohne Zusatzgewicht:** Wie in dem Video lässt du die Arme gestreckt und den Kopf auf der Höhe der Arme. Bewege dich ohne jeglichen Schwung hoch und ebenso langsam wieder runter. Du spürst dabei so isoliert wie möglich in den oberen Bauch und bleibst mit dem unteren Rücken stets unten. Beim Heruntergehen legst du den oberen Rückenbereich nicht vollständig ab, damit du die Spannung im Bauch nicht verlierst.
- **Ausführung mit Zusatzgewicht:** Wenn du acht saubere Wiederholungen übertriffst, machst du die Crunches mit einem Zusatzgewicht. Zu Beginn nimmst du eine Hantelscheibe und steigertest dich bei mehr als acht langsamen Wiederholungen. Bei mehr Gewicht ist eine Kurzhantel ideal, aber nimm auf keinen Fall zu viel Gewicht. Die korrekte Körperhaltung und die langsamen Bewegungen sind elementar.



Für dein [Krafttraining für Frauen](#) zuhause, ist ein [30 Kg Kurzhantel-Set](#) (zum Beispiel bei Amazon) optimal!

2) Vorderseite, Innenseite, Po: Breite Kurzhantel Kniebeuge



- **Zielmuskeln:** Bei den [Kurzhantel Kniebeugen](#) mit breitem Fußabstand, beanspruchen wir als erstes die Oberschenkelvorderseite und als zweites die Oberschenkelinnenseite. Als drittes fordern wir die Muskulatur am Po, dann die Oberschenkelrückseite und zuletzt unsere Wadenmuskeln.
- **Haltung:** Vom schulterbreiten Abstand deiner Füße, gehst du jeweils zwei Fußflächen zur Seite. Deine Knie und Füße zeigen schräg nach außen, damit du die Oberschenkelinnenseite intensiver trainierst. Bleibe unbedingt im **Hohlkreuz**, damit du deinen unteren Rückenbereich schonst. Deine Arme lässt du aber gestreckt und holst keinerlei Schwung mit ihnen.
- **Ausführung:** Gehe schon oben in die Hohlkreuzstellung und dann zuerst mit dem Po nach hinten. Erst danach gehst du auch mit deinen Oberschenkeln runter, bis diese waagrecht sind. Wir gehen immer als erstes mit dem Po zurück, damit die Knie nicht vor den Zehenspitzen sind. Wenn sie nämlich davor sind, überlasten wir die Knie und bekommen Schmerzen in unseren Knien. Drücke dich aus der waagerechten Hocke wieder hoch und nutze dafür primär die vorderen Oberschenkel.

3) Außenseite: Beinheben seitlich

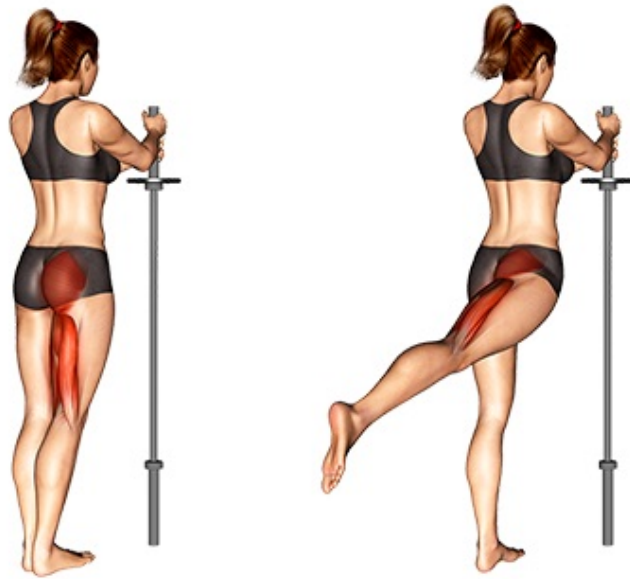


- **Zielmuskeln:** Ausschließlich die Außenseite der Oberschenkel- und Pomuskulatur ([Abduktoren](#)) stärken wir beim Beinheben zur Seite.
- **Haltung:** Du stehst aufrecht auf einem Bein und hältst dich beispielsweise an einer Wand fest. Kontrolliere deine Körperhaltung mit einem Spiegel, falls du dir unsicher bist.
- **Ausführung:** Das trainierte Bein streckst du vollkommen durch und führst es ohne Schwung seitlich nach oben. Spüre dabei ausschließlich in die Muskeln am äußeren Oberschenkel und Po und bleibe mit dem Oberkörper immer aufrecht. Gehe so weit hoch wie du kannst und anschließend ebenso langsam wieder nach unten. Den Fuß setzt du unten aber nicht ab, um die Muskelspannung im Po und Bein aufrecht zu erhalten. Trainiere für beide Beine je zwei Sätze, mit jeweils acht bis maximal fünfzehn Wiederholungen.



Für die Beinheben Übungen sind Fußmanschetten ideal! Als Anfängerin [2 Kg Fußmanschetten](#) und als Fortgeschrittene [4 Kg Fußmanschetten](#).

4) Rückseite, Po: Beinheben rückwärts



- **Zielmuskeln:** Wie du an der roten Markierung siehst, trainieren wir vor allem den Po und als zweites die hintere Oberschenkelmuskulatur.
- **Haltung:** Der einzige Unterschied zur Fitness Übung davor ist, dass du das Bein nach hinten hoch streckst. Deinen restlichen Körper hältst du aufrecht und bewegst lediglich ein Bein rückwärts hoch.
- **Ausführung:** Halte dich zum Beispiel an einer Wand fest und führe das gestreckte Bein ohne Ruck hoch. Nutze vor allem die Kraft im Po und zweitrangig die des hinteren Oberschenkels. Deinen Fuß setzt du wiederum nicht ab, damit du die Spannung in den Muskeln beibehältst. Wie zuvor machst du zwei Sätze pro Bein und jeweils acht bis höchstens fünfzehn langsamen Wiederholungen. Die Fußmanschetten sind hier ebenfalls optimal, zur Steigerung der Intensität des Trainings.

5) Unterer Rücken, Po, Rückseite: Beckenheben mit Kurzhantel



- **Zielmuskeln:** Lege die Kurzhantel weiter Richtung Oberschenkel als auf dem Bild, damit du weniger die untere Rückenmuskulatur trainierst. Positioniere die Hantel zwischen Po und Oberschenkel, damit du diese beiden Muskeln vorrangig kräftigst.

Der untere Rücken wirkt dabei unterstützend und die Oberschenkelvorderseite lediglich nachrangig.



- **Haltung:** Wie gerade beschrieben, platzierst du die Hantel auf dem Bild weiter nach rechts. Dadurch beanspruchen wir beim [Beckenheben mit Gewicht](#) stärker die hinteren Oberschenkel und den Po und weniger den unteren Rückenmuskel. Die Füße setzt du so nah von dir weg, dass Oberschenkel und Unterschenkel, oben ein Rechteck ergeben.
- **Ausführung:** Ohne Schwung bewegst du deine Hüfte hoch, bis sie leicht über der Waagerechten ist. Spüre dabei und ebenso beim runtergehen, vorrangig in den Po und die Oberschenkelrückseite. Unten setzt du den Po nicht auf den Boden, damit du die Muskelspannung beim Training beibehältst. Wenn deine Kraft bei den letzten Wiederholungen nachlässt, gehst du nicht mehr ganz so weit nach oben.

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

Liebe Grüße, dein Andreas Rees

Copyright © · FITundAttraktiv.de · Alle Rechte vorbehalten.