

fitness

Zugegeben, dieses Workout ist anstrengend. Das Ziel ist ja auch anspruchsvoll:

# WEG MIT DEN REITERHOSEN

VON ANDREA TRESCH

**D**ie gute Nachricht: Sie kriegen die lästigen Reiterhosen auch ohne Operation weg. Ehrlicher Nachsatz: Sie müssen etwas dafür tun. Mindestens zweimal, besser dreimal pro Woche gezielt mit diesem Anti-Reiterhosen-Workout trainieren. Wenn Sie zusätzlich zweimal Ausdauersport machen, also Walken, Joggen, Schwimmen oder Radfahren im aeroben Bereich, so unterstützen Sie die Wirkung auf ideale Weise.

Falls Sie sich seit Jahren erfolglos in BBP-Kursen abstrampeln und jetzt skeptisch die Stirn runzeln: Es gibt einen Trick dabei. Die Tiefenmuskulatur muss ran. Gesteuert von der Beckenbodenmuskulatur. Die äusseren Oberschenkelmuskeln können sich entspannen – und schrumpfen. Und noch eine Bitte: Beschimpfen Sie Ihre Oberschenkel nicht als Problemzonen. Das macht sie trotzig. Sie reagieren auf Training viel besser, wenn sie gut behandelt werden.

## SO GEHT'S

**FREQUENZ** Dreimal pro Woche entfaltet das Reiterhosenweg-Workout die schnellsten Erfolge. Zeitaufwand knapp 40 Minuten.

**HALTUNG** Spannen Sie den Körper vor jeder und für jede Übung von Sohle bis Scheitel auf.

So ist bereits eine vertikale, schlank machende Grunddehnung in der Beinmuskulatur.

**BECKENBODEN** Falls Sie ihn immer noch für ein Gerücht oder eine Marotte der SHAPE-Chefredakteurin halten: Bei diesem

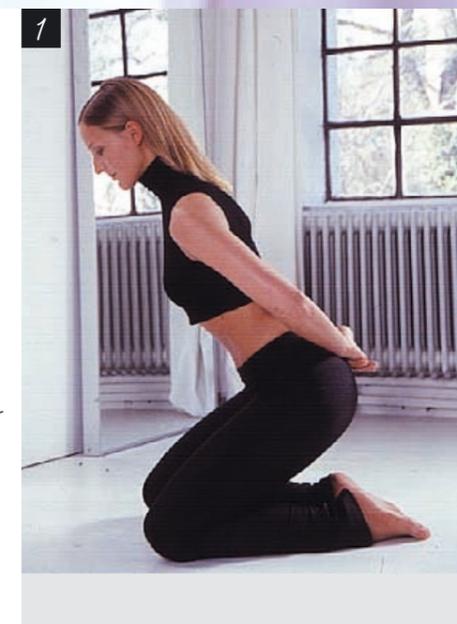
Workout spüren Sie, was er bringt. Wenn Sie vor einem Spiegel trainieren, können Sie den Effekt sogar sehen: Spannen Sie mal das Gesäss an, wie Sie's kennen, dann den Beckenboden, wie beschrieben: Sofort-Schlank-Effekt.

**EXTRATIPPS** Lesen Sie das Glossar auf Seite ... durch, bevor Sie anfangen, damit Sie die anatomischen Bezeichnungen verstehen. Wenn Sie mehr über den Beckenboden wissen möchten: [www.cantienica.de](http://www.cantienica.de) anklicken.

## 1 WELLE

Kräftigt den Beckenboden. Zieht die Oberschenkel und den Po stramm.

- > Fersensitz, Beine leicht grätschen. Sitzbeinhöcker zusammen ziehen, bis sich die Oberschenkel ausdrehen.
- > Hände auf den Rücken legen, Schultern nach aussen unten setzen.
- > Oberkörper ganz gerade nach vorn neigen.
- > Steissbein nach unten, den Kronenpunkt nach oben ziehen.
- > Mit aktivem Beckenboden den Popo 10 cm von den Fersen heben.
- > Aus dieser Position die Sitzbeinhöcker in einer Wellenbewegung erst Richtung Kniekehlen und dann wieder nach hinten ziehen.
- > 20 x wiederholen.
- > Achtung: der Beckenboden macht die Arbeit.



## fitness

### 2 TURM

Zieht die ungeliebten Pölsterchen straff. Formt den Übergang zum Popo.

- > Fersensitz. Beine eng ist streng, leicht gegrätscht sind die Knie entlastet.
- > Arme auf Schulterhöhe anwinkeln, Ellbogen zur Seite ziehen.
- > Steißbein nach unten, Kronenpunkt nach oben ziehen, um den Rücken zu dehnen.
- > Sitzbeinhöcker zusammen ziehen, um den Beckenboden zu aktivieren. Popo von den Fersen heben.
- > Mit der Beckenbodenmuskulatur den Oberkörper 10 cm auf und ab bewegen.
- > 20 mal wiederholen.
- > Kurz im Fersensitz entspannen und noch 2 Sets zu 20 Wiederholungen machen.



### 3 GOTTESANBETERIN

Jetzt brauchen die Oberschenkel und die Hüftbeuger eine satte Dehnung.

- > Beine leicht gegrätscht im Fersensitz, Füße gerade aufstellen.
- > Hände unter den Schultern auf dem Boden aufstützen, Ellbogen leicht nach hinten ziehen.
- > Steissbein und Schambein Richtung Knie dehnen, bis in der Leiste eine deutliche Dehnung spürbar ist.
- > Bauchnabel zum Brustbein hochziehen.
- > Hals und Kopf stehen in der Verlängerung der Wirbelsäule und sind möglichst entspannt.
- > Die Dehnung 30 Sekunden aktiv halten.
- > Steigerung: Beckenboden in kleinen Impulsen noch mehr zusammen und das Steissbein lang ziehen.



**DIESES WORKOUT LÄSST SIE SOFORT SCHLANKER AUSSEHEN. WEIL ES SIE GRÖßER MACHT.**

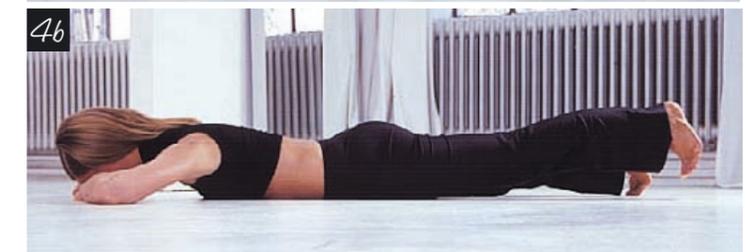
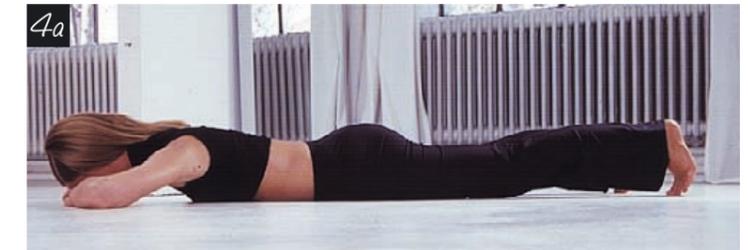


### 5 LIBELLE

Formt die Beine und den Po. Stärkt den Rücken.

A) Bauchlage wie bei Übung 4.

- > Sitzbeinhöcker kräftig zusammen und Richtung Fersen ziehen, diese Längsspannung im Becken durch die ganze Übung halten.
- > Beide Füße leicht vom Boden heben und mit voll aktiviertem Beckenboden und absolut stabilem Becken 20 cm öffnen und schließen. 20 x.
- B) Beide Beine anwinkeln bis sich die Fersen berühren.
- > Die Oberschenkel vom Boden heben und gegen den Widerstand von Becken- und Beckenboden 3 bis 5 cm heben und senken. 20 x.

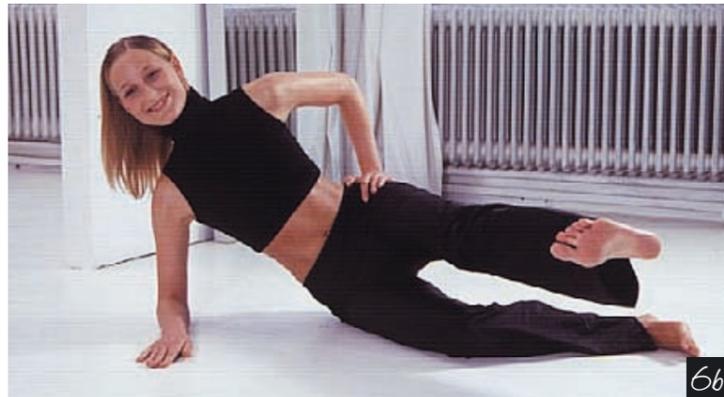
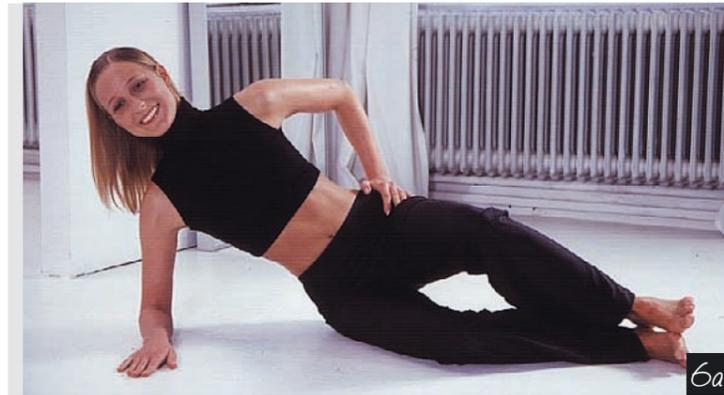


### 4 SCHWEBEFLUG

Lässt die Reiterhosen schmelzen.

A) Bauchlage. Beine hüftweit,

- Knie entspannt, Füße aufgestellt.
- > Stirn auf die Hände legen, Schultern und Nacken entspannen.
- > Den Körper zwischen Kronenpunkt und Fersen lang ziehen, bis Sie schweben.
- > Sitzbeinhöcker zusammen und das Steissbein lang ziehen.
- B) Den Beckenboden links mehr anspannen und den Fuß etwas vom Boden heben.
- > Das linke Bein gegen den Widerstand des Beckenbodens langsam 10 bis 20 cm auf und ab bewegen.
- > Das Becken bleibt vollkommen ruhig. 3 Sets zu 20 Wiederholungen.
- C) Das linke Bein locker anwinkeln, Fuss flex.
- > Die Oberschenkel isoliert gegen den Widerstand des Beckens und Beckenbodens zart auf und ab bewegen.
- > 3 Sets zu 20 Wiederholungen, dazwischen entspannen.
- > Sitzbeinhöcker zusammen und das Steissbein lang ziehen.
- > Seite wechseln.



## 6 BEINSCHEREN

Strafft und vernetzt die tiefe Beinmuskulatur mit dem Beckenboden.

A) Seitenlage. Den rechten Unterarm aufgestützt, Beine im rechten Winkel vor dem Körper. Füße aufrichten.

- > Becken stabilisieren, indem Sie die Sitzbeinhöcker nach unten - hinten schieben
- > Den Rücken zwischen Steissbein und Kronenpunkt auseinander ziehen, bis die Wirbelsäule gerade ist.
- > Sitzbeinhöcker zusammen ziehen, das linke Bein 10 cm vom unteren heben und in der Luft halten.
- > Mit dem Beckenboden pulsieren: noch mehr anspannen, minimal lösen, anspannen, lösen. spannen. 3 Sets zu 30 Wiederholungen.
- Ⓑ) Steigerung: die linke Ferse nach vorn schieben bis das Bein gestreckt ist.
- > Den Sitzbeinhöcker nach hinten schieben ziehen.
- > Mit dem Beckenboden pulsieren wie beschrieben. Mit 10 mal anfangen, auf 30 steigern.
- > Seite wechseln und A und B wiederholen.
- > Achtung: Schultern und Hüften stehen senkrecht übereinander!

REITERHOSEN ADE!  
HÄNGEN SIE DAS SCHMALE  
KLEID, DIE ENGE HOSE  
SCHON MAL RAUS.

## 7 JUMBOLINO

Stromlinienform für Schenkel und Hüften.

- A) Auf Armdistanz vor einer Wand stehen und abstützen.
- > Das rechte Bein nach hinten ausstrecken, das linke Knie steht über der linken Ferse.
  - > Kronenpunkt nach oben, Steissbein nach unten, Sitzbeinhöcker zueinander ziehen.
  - > Den rechten Fuß gegen den Widerstand des Beckens und des Beckenbodens 10 cm auf und ab pulsieren. 3 Sets zu 20 Wiederholungen.
- Ⓑ) Das Bein locker anwinkeln und auf und ab pulsieren.
- > Achtung: Die Beine möglichst parallel und das Becken absolut stabil halten!



## 8 KORKENZIEHER

Zieht die Aussenpolster am Oberschenkel ein.

- A) Grundposition wie 7. Körper lang ziehen.
- > Sitzbeinhöcker zusammen ziehen, Steissbein nach unten dehnen.
  - > Das linke Bein seitlich anheben, doch Achtung, das Becken bewegt sich nicht.
  - > Mit dem linken Beckenboden 3 Sets zu 30 Pulsen. Wenn sich Fuss und Oberschenkel dabei leicht drehen: Richtig!
- Ⓑ) Das linke Bein nach hinten anwinkeln. Knie zeigt senkrecht nach unten.
- > Den Oberschenkel gegen den widerstand des Beckenbodens nach hinten bewegen. 3 Sets zu 30 Pulsen.
  - > Entspannen. Seite wechseln.



## 9 FLAMINGO

Dehnt die Hüftmuskeln samt Hüftbeuger.

- > Grundposition wie 8.
- > Den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel legen, Knie nach rechts ziehen, bis sich der Oberschenkel ausdreht.
- > Knie beugen. Beckenboden kräftig anspannen, beide Sitzbeinhöcker nach hinten ziehen, bis Sie die Dehnung über die rechte Hüfte sehr gut spüren.
- > Am Standbein spüren Sie direkt unter der Pobacke in der Kniesehne ebenfalls eine Dehnung.
- > Achtung: Die beiden Hüftknochen stehen absolut parallel!
- > 30 Sekunden halten, entspannen, Seite wechseln.

## GLOSSAR

**SITZBEINHÖCKER** Die untersten Spitzen des knöchernen Beckens in der Mitte der horizontalen Pofalte.

**STEIFBEIN** Das Endstück der Wirbelsäule, bestehend aus drei oder vier zusammengewachsenen Wirbeln. Guter Fixpunkt, um das Becken aufzurichten, ohne es zu kippen.

**SCHAMBEIN** Der Knochen am vorderen Ende des Beckens unter dem Schamhaar.

**BECKENBODEN** Der Muskelboden des Knochenbeckens. Vernetzt mit der Hüft- und Beinmuskulatur strafft er Hüften, Po, Schenkel.

**KRONENPUNKT** Ist ganz einfach der höchste Punkt auf Ihrem Kopf.

**BRUSTBEIN** Ein platter Knochen, der vor dem Brustkorb liegt. Oben sind die Schlüsselbeine angemacht, unten sieben Rippen.

**PULSIEREN** Steht in der CANTIENICA®-Methode für kleine Bewegungen, eigentlgesteuert durch gezielte Muskelkontraktionen, die zum Beispiel mit dem Beckenboden ausgeführt werden.

**AUßENROTATION** Wird der Beckenboden anatomisch richtig aktiviert, dreht er die Oberschenkelmuskulatur nach aussen. Wirkt Wunder gegen Reiterhosen.

ÜBUNGEN: CANTIENICA®

## 10 STEILPFEIL

Dehnt die Beine seitlich und hinten. Und den unteren Rücken samt Hüften.

- > Auf Armdistanz vor einem Türrahmen stehen.
- > Rahmen fassen. Sitzbeinhöcker zusammen ziehen und nach hinten schieben, bis der Rücken ganz gerade ist.
- > Zehen anheben, Fersen in den Boden schieben.
- > Sitzbeinhöcker nach hinten ziehen, bis die Beine gestreckt sind.
- > Die Turbodehnung 30 Sekunden halten.
- > Anfänger können die Füße am Boden lassen.



## 11 ZIEHBRÜCKE

Formt Schenkel und Po. Dehnt den unteren Rücken.

- A) Rückenlage. Füße hüftweit, Beine parallel ausrichten.
- > Arme auf Schulterhöhe ausstrecken, Schultern entspannen.
  - > Sitzbeinhöcker erst zusammen und dann Richtung Kniekehlen hoch schieben, ohne das Becken zu kippen.
  - > Der Bauch bleibt vollkommen entspannt. Steissbein langziehen.
  - > Mit dem Beckenboden pulsieren: anspannen, anspannen, anspannen, zwischen den Impulsen nur ganz leicht lösen! 30 mal.
- B) Becken anheben in eine gerade Linie von Schulter zum Knie.
- > 20 x mit dem Beckenboden pulsieren, ohne den Po anzuspannen!
  - > Wirbel um Wirbel behutsam zurückrollen. Entspannen.