

6 Damit's ein Knackpo wird



A Rückenlage. Beine hüftweit auseinander angewinkelt. Beckenboden aktivieren. Steißbein nach unten ziehen, den Oberkörper nach oben. Den Rücken nicht in den Boden drücken und das Gesäß entspannt lassen. Das ist wichtig, sondern gibt's 'nen Plusterpo. Arme seitlich ausstrecken und die Mittelfinger auseinanderziehen, bis die Schultern flach und leicht aufliegen

B Gesäß hoch heben und in der Luft mit der Beckenbodenkraft 2 cm auf und ab. 40 x. Mit angespanntem Gesäß und grossen Bewegung gibt's Muskelmasse!

7 Und nochmal dehnen



Das linke Bein auf das rechte Knie legen. Den Beckenboden aktivieren. Steißbein zieht nach unten, Oberkörper nach oben. Das linke Bein seitlich öffnen, bis es über die Hüfte dehnt. Das rechte Knie zur Brust ziehen, aber Achtung: Der untere Rücken bleibt am Boden, wird also nicht zusammengestaucht! 60 Sek. halten.





5

Die Hüften formen



A



B



C

A Seitenlage, die Beine vor dem Körper angewinkelt. Wie bei der Übung 4 den Oberkörper aufstützen und aufrichten. Die Wirbelsäule ist ganz gerade, also bitte nicht durchhängen! Sitzhöcker zusammen ziehen und die Spannung im Beckenboden halten. Mit dieser Hosenbodenkraft das obere Bein leicht anheben, 40 x auf und ab.

B Sie kennen den Trick jetzt: Wer mehr Po und Oberschenkel wünscht, spannt auch die Gesäßmuskeln an und hebt das Bein höher, macht die Bewegungen größer.

C Wie in 4 C die Arme über dem Kopf ausstrecken, Hände verschränken, ausdrehen, und die Schultern zurückschieben. Das Steißbein zieht nach unten. Eine wunderbare Dehnung, aber gewöhnungsbedürftig: Sitzhöcker nach hinten und die Knie nach vorne ziehen. Probieren Sie's aus.

3 Ran an den Reiterhosenspeck



A



B



C

A Seitenlage. Steißbein nach unten, Scheitelpunkt nach oben ziehen. Wirbelsäule gerade halten. Sie können zur Unterstützung ein gefaltetes Handtuch unter die Taille legen. Das untere Bein vor dem Körper anwinkeln, das obere ganz leicht anheben. Sitzhöcker zusammen ziehen, um den Beckenboden anzuspannen. Bein 40 x leicht heben und senken. Wer höher geht als Undine auf dem Bild, baut Umfang auf!

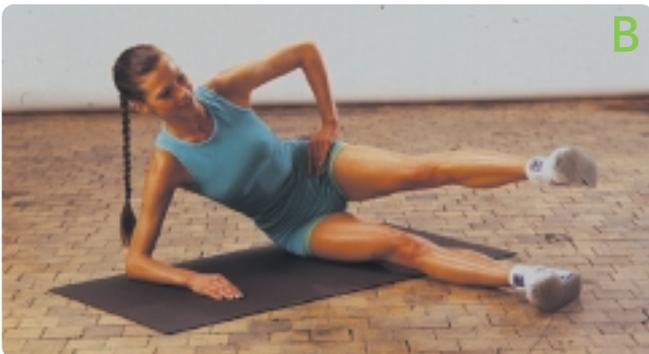
B Beide Beine ausstrecken. Ziehen Sie die Fersen in eine Richtung, den Oberkörper in die andere, bis Sie sich ultralang fühlen.

C Jetzt aus dem Beckenboden das obere Bein 40 x heben und senken. Das baut Reiterhosenspeck toll ab. Sobald Sie die äußeren Gesäßmuskeln anspannen und das Bein höher heben, bauen Sie Muskelmasse auf. Seite wechseln.

4 Bein lang und Po rund



A



B



C

A Seitenlage. Oberkörper auf den Unterarm abstützen. Beine vor dem Körper ausstrecken, möglichst im rechten Winkel. Sitzhöcker zusammen ziehen und den Beckenboden anspannen. Steißbein zieht nach unten, Oberkörper nach oben, bis der Rücken gerade ist. Schultern absenken. Aus dem Beckenboden das obere Bein leicht anheben und 40 x auf und ab.

B Sind Ihre Beine zu dünn und ist der Po zu flach? Sie können die äusseren Gesäßmuskeln ebenfalls anspannen und das Bein höher nehmen, um Masse aufzubauen.

C Oberkörper wieder auflegen. Arme ausstrecken. Hände verschränken, Handflächen ausdrehen. Mit den gestreckten Armen die Schultern nach außen-unten setzen und gleichzeitig das Steißbein nach unten lang ziehen. 60 Sek. halten. Die Dehnung verhindert, dass sich der obere Gesäßmuskel (Gluteus medius) aufplustert!

Schlaff-Po? Wieso denn? Kaum ein Körperteil reagiert so schnell und dankbar auf gutes Training. Mit diesen 7 Übungen verwandeln Sie Ihren Derrière in eine runde Sache. Weil die tiefen Hüftmuskeln und die verpackenden Glutei gestählt werden. Wie stark, entscheiden Sie!

1 Popo auf Mass schneiden



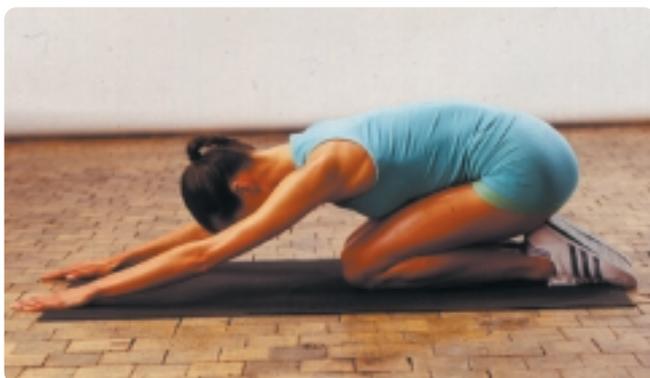
A Vierfüßler. Auf Unterarme stützen. Sitzhöcker zusammen ziehen, um den Beckenboden zu aktivieren. Rücken gerade halten, Steißbein lang ziehen. Ein Bein ausstrecken und gegen den Widerstand des Beckenbodens etwa 10 cm heben und senken. So straffen Sie den Po, ohne den Umfang zu vergrößern. 40 x.

B Wenn Sie Ihren Popo auch optisch kräftigen möchten: Ziehen Sie zusätzlich zum Beckenboden auch noch die Gesäßmuskeln an und heben Sie das Bein höher. Das bringt auch mehr Umfang. Achtung: Kein Hohlkreuz machen!

C Bein anwinkeln. Fersen zur Decke ziehen und das Bein 40 x heben und senken. Auch hier gilt: Möchten Sie nur straffen, arbeiten Sie nur aus dem Beckenboden. Wünschen Sie vom runden Po auch mehr Masse, so können Sie die Gluteusmuskeln mit anspannen. Seite wechseln.



2 Dehnen tut den Muskeln gut



Aus dem Vierfüßler. Das Steißbein nach hinten lang ziehen, bis das Gesäß die Fersen berührt. Den Scheitelpunkt gleichzeitig nach vorne dehnen, der Hals ist lang und faltenfrei. Die Schultern nach außen-unten setzen. Mit den Fingern nach vorne trippeln, bis Sie über den ganzen Rücken und die Hüften eine intensive Dehnung spüren. 60 Sekunden halten.



Poforma

Von Andrea Tresch