



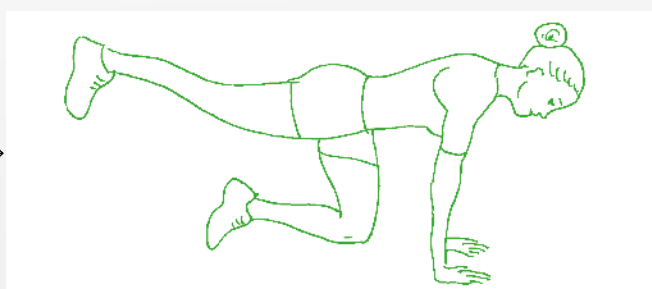
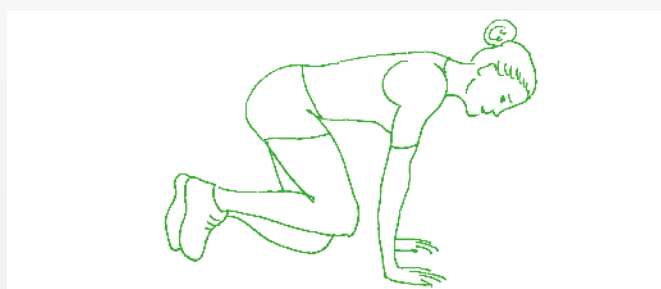
ÜBUNGEN FÜR PO & OBERSCHENKEL

PRÄSENTIERT VON

 TRANSDERMAL. MARKETLEADER.

Straffe Oberschenkel und ein muskulöser Po machen die untere Körperhälfte zu einem Kraftwerk. Diesmal präsentieren wir Ihnen den Eselstritt (Donkey Kicks), der auch die Rumpfmuskulatur mittrainiert, und den Ausfallschritt mit Knicks (Curtsy Lunge). Mit beiden Übungen können Sie Ihre Fitness gezielt verbessern.

ÜBUNG 1 Eselstritt



1. Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand, alle Viere auf den Boden stellen. Heben Sie nun das linke Bein an, bis der Oberschenkel in Verlängerung des Rumpfes gerade nach hinten heraus ragt. Ihr Unterschenkel ist angewinkelt, der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel beträgt etwas mehr als 90 Grad, die Fußsohle zeigt zur Decke.
2. Kicken Sie jetzt mit der linken Fußsohle ca. acht Mal nach oben in Richtung Decke. Bewegen Sie dann Ihr Bein in die Startposition zurück und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Achten Sie auf: Ihre Hände befinden sich schulterbreit unter den Schultergelenken, Ihre Knie hüftbreit unter den Hüftgelenken. Kopf und Nacken verlängern Ihre gerade ausgerichtete Wirbelsäule. Beides verläuft mit der Wirbelsäule in einer geraden Linie parallel zum Boden. Ziehen Sie den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ein und halten Sie die Bauchmuskeln gespannt, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Atmen Sie während der gesamten Übung ruhig und gleichmäßig weiter.

Wiederholungen: 8-12 Wiederholungen pro Bein.

ÜBUNG 2 Ausfallschritt mit Knicks

1. Beim Curtsy Lunge ist der Name Programm. „Curtsy“ bedeutet aus dem Englischen übersetzt „Knicks“, „Lunge“ bezeichnet einen Ausfallschritt: Stellen Sie sich gerade hin, die Beine sollen hüftbreit voneinander entfernt stehen, sie sind also normal positioniert. Nehmen Sie beide Hände vor die Brust. Strecken Sie das rechte Bein recht weit nach links hinten, sodass der rechte Unterschenkel den linken kreuzt. Das rechte Knie lassen Sie fast bis zum Boden sinken oder es kann diesen ganz kurz berühren (Das ist der Knicks). Das Knie des linken Beins bleibt gerade, es bildet mit dem Fußknöchel dabei eine Linie.
2. Sie nehmen wieder eine aufrechte Position ein und wiederholen das Ganze, indem Sie das linke Bein nach hinten führen.

Wiederholungen: 8-12 Mal. Sie können die Übungen erst nur rechts, dann links machen. Besser – aber für Anfänger auch etwas schwerer – ist es, wenn Sie den Knicks auf beiden Seiten stets im Wechsel machen.

