



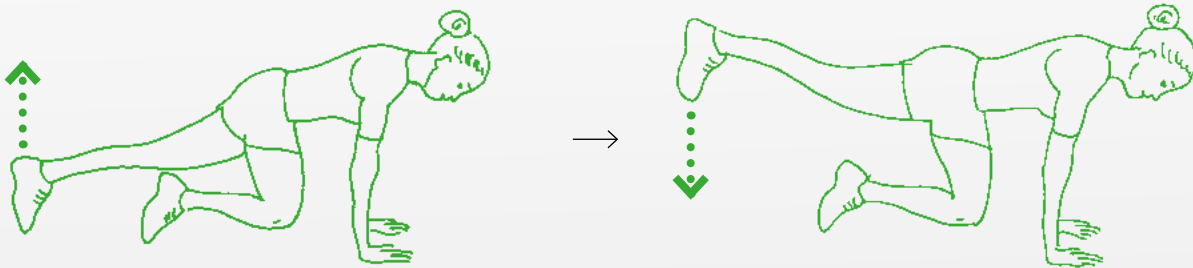
BEINE-BAUCH-PO-ÜBUNGEN

PRÄSENTIERT VON

TRANSDERMAL. MARKETLEADER.

BBP – das Kürzel kennen viele, die ein Fitnesscenter besuchen, um dort bei Kursen mitzumachen. BBP steht für Beine, Bauch, Po. Aus dem umfangreichen Programm haben wir zwei Übungen ausgewählt.

ÜBUNG 1 Kickback-Kniestütz

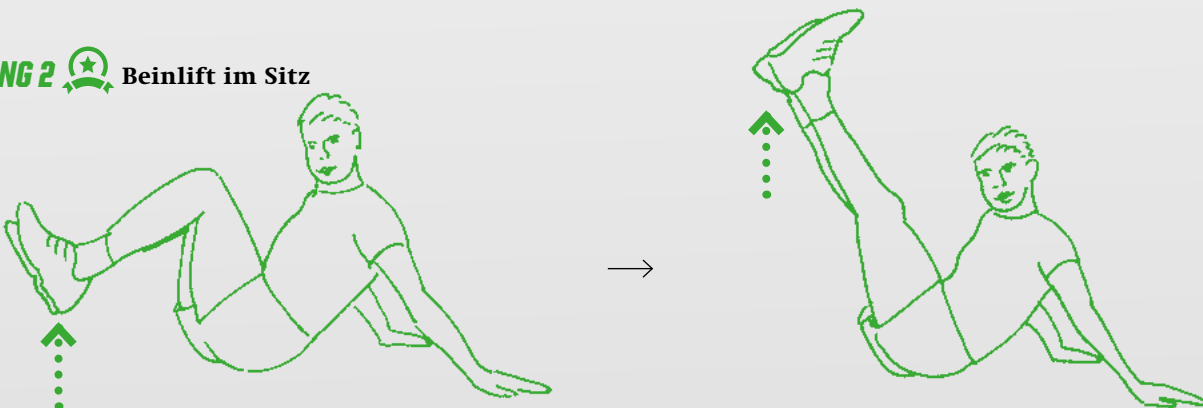


1. Diese Übung setzt kräftige Reize auf das Gesäß. Die Ausgangsposition einnehmen: Die Hände stützen sich parallel auf dem Boden ab (wie beim Liegestütz). Das rechte Knie auf den Boden setzen, das linke Bein lang nach hinten strecken, die Fußspitzen setzen auf dem Boden auf.

2. Heben Sie nun das linke Bein langsam nach oben, lassen es wieder langsam sinken. Wiederholen Sie diese Bewegung 30 Sekunden lang, dann wechseln Sie die Seite. Dann ist das linke Knie unterhalb der Hüfte auf dem Boden platziert, das rechte Bein wird 30 Sekunden lang ausgestreckt und abwechselnd an- und abgehoben. Beide Seiten noch zweimal je 30 Sekunden wiederholen.

Achten Sie auf: In der Startposition müssen Sie die Bauchmuskeln anspannen. Der Rücken hat eine neutrale Position (gerade halten!), der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule, den Blick nach unten richten.

ÜBUNG 2 Beinlift im Sitz



1. Bei dieser Übung werden die Muskeln der Oberschenkel und des Bauchs gekräftigt, beteiligt sind auch die Hüftbeuger und Kniestrecker. Stützen Sie sich am Boden sitzend mit den Händen nach hinten ab. Die Knie sind angezogen. Strecken Sie die Brust raus („stolze Brust machen!“).

2. Strecken Sie dann die Beine hoch, indem Sie die Knie durchdrücken und die Füße anheben. Dabei die Knie nahe am Körper halten. Wiederholen Sie die Bewegung zehn- bis zwanzigmal. Legen Sie Pausen, die 30 bis 60 Sekunden dauern, ein. Wiederholen Sie die Übung noch zweimal.

Achten Sie auf: Während der gesamten Übung müssen Sie den Bauch anspannen und Rumpf gerade halten – und die „stolze Brust“ nicht vergessen.