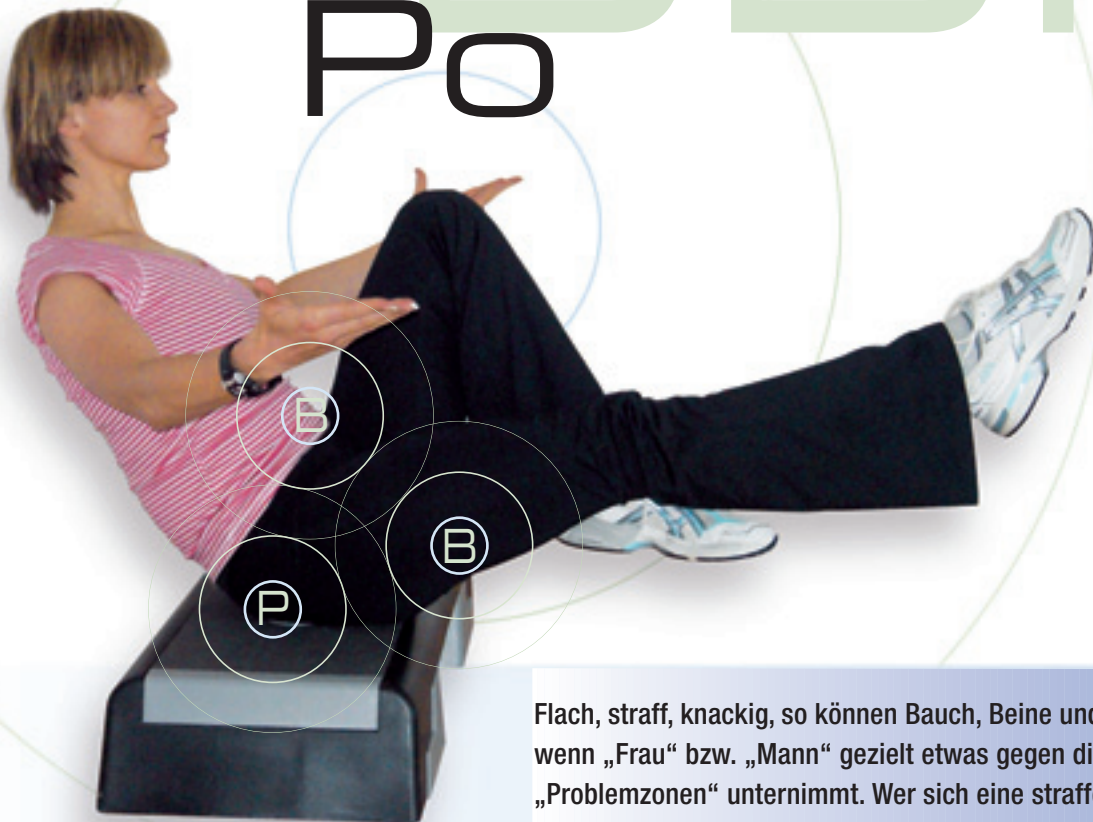


Bauch, Beine, Po



Flach, straff, knackig, so können Bauch, Beine und Po sein – wenn „Frau“ bzw. „Mann“ gezielt etwas gegen die berühmten „Problemzonen“ unternimmt. Wer sich eine straffe und knackige Figur wünscht, kann mit dem richtigen Training viel erreichen.

Besonders für die sogenannten Problemzonen gibt es reichlich Kursangebote in den Fitnessstudios. Jedoch sollten die Teilnehmer wissen, dass nicht nur ein gezieltes Muskeltraining zur Erreichung der Traumfigur erforderlich ist, sondern ein regelmäßiges Ausdauertraining den unerwünschten Fettpölsterchen zusätzlich entgegenwirkt. Fitnesstrainerin Barbara Kasperska hat die Übungen so ausgewählt, dass nicht nur eine, sondern mehrere zusammengehörige Muskelgruppen gleichzeitig gestärkt werden. Damit die Kräftigungsübungen effektiv sind, sollten Sie zwei- bis dreimal pro Woche etwa 30–45 Minuten trainieren und zusätzlich zweimal pro Woche ein Ausdauertraining ein-

bauen. Laufen, Radfahren sowie Schwimmen sind optimale Sportarten.

Effektives Training

Wie bei jedem Muskeltraining sind die korrekte Ausführung, ein angepasstes Schwierigkeitsniveau und die richtige Wiederholungszahl für ein erfolgreiches Training unverzichtbar.

Starten Sie am besten mit etwa zehn Wiederholungen pro Übung und steigern Sie im Laufe der Zeit die Anzahl der Wiederholungen auf bis zu 25. Legen Sie zwischen den Übungen etwa eine Minute Pause ein.

Die folgenden Übungen sollen neben den klassischen Übungsfolgen Anregungen für neue Alternativen bieten. Es können auch einzelne Übungen zu

einer Übungsreihe verbunden werden, um den Trainingseffekt zu steigern. Außerdem können, um die Fettverbrennung in einem BBP-Kurs zu steigern, kleine Cardioeinheiten integriert werden.

Warm-up

Vor dem Muskeltraining sollte immer ein Aufwärmprogramm von 10–15 Minuten absolviert werden; dies fördert die Aktivität der Muskulatur um bis zu 20%. Abgerundet wird das Programm durch eine Stretching-Einheit, die die beanspruchten Muskeln dehnt. Die Spannung dabei jeweils langsam erhöhen, bis ein noch angenehmes Ziehen zu spüren ist; dies dann 20 bis 30 Sekunden halten.

B&B&P

Bauch-Beine-Po-Workout



Kniebeugen im Ausfallschritt



Ausführung: Dynamische Übungsreihe. Machen Sie einen Schritt nach vorn, so dass Ihre Füße etwa 1,5 Meter auseinander stehen. Achten Sie darauf, stabil zu stehen und den Rumpf aufrecht zu halten. Senken Sie den Körper nun ab, bis das vordere Knie in einem 90-Grad-Winkel gebeugt ist und das hintere Knie den Boden beinahe berührt. Dann gehen Sie zurück zur Ausgangsposition und wechseln das Bein.

Wiederholungen: Einsteiger: 2–3 Sätze à 10–15 Wdh., danach das Bein wechseln. Fortgeschrittene: 2–3 Sätze à 10–15 Wdh. mit wechselndem Bein. Profis: 2–3 Sätze à 15–25 Wdh. mit Kurzhanteln (Langhanteln) im Wechsel.

Knieheben auf dem Step



Ausführung: Dynamische Übungsreihe. Stellen Sie sich auf

den Step mit leichter Körpervorlage. Nun wird das rechte Bein nach hinten gestellt und mit der Fußspitze wird der Boden nur berührt. Danach ziehen Sie das rechte Knie nach vorne. Das Standbein bleibt dabei immer leicht gebeugt und hält somit die Last des Körpers.

Wiederholungen: Einsteiger: Bleiben auf dem Boden stehen. 2–3 Sätze à 15–20 Wdh., danach Beinwechsel. Fortgeschrittene: Stehen auf dem Step. 2–3 Sätze à 15–20 Wdh., danach Beinwechsel.

Frontkick



Ausführung: Dynamische Übungsreihe. Breite „dritte Position“ der Beine einnehmen und den Po tief nach hinten unten schieben. Dabei die Fersen mehr belasten und den Rücken gerade halten. Frontkick mit dem rechten Bein ausführen, dabei den Oberkörper etwas in die Rücklage bringen und die Bauchmuskulatur anspannen. Den Rücken dabei gerade lassen und die Arme zum Ausgleich nach vorne nehmen. Wieder zur Ausgangsposition gehen und das Bein wechseln.

Wiederholungen:

Einsteiger: 2–3 Sätze à 10–15 Wdh. pro Bein. Fortgeschrittene: 2–3 Sätze à 15–25 Wdh. pro Bein.

Backkick



Ausführung: Leichte Körpervorlage einnehmen. Heben Sie das rechte Bein und halten Sie dabei den Rücken gerade. Nun drücken Sie die rechte Ferse nach hinten und die Gesäßmuskulatur wird angespannt. Führen Sie das Knie wieder zurück und wiederholen Sie die Bewegung. Das linke Bein dient der Stabilisierung und die Bauchmuskulatur bleibt angespannt.

Wiederholungen:

Einsteiger: 2–3 Sätze à 10–15 Wdh. pro Bein. Einsteiger können sich auf eine Langhantel abstützen. Fortgeschrittene: Trainieren frei 2–3 Sätze à 15–25 Wdh. pro Bein.

Kniebeuge mit Seitlift

Ausführung: Dynamische Übungsreihe. Beine hüftbreit auseinander stellen. Auf das Tübe stellen. Mit den Händen die

B.B.P.

Bauch-Beine-Po-Workout

Griffe halten und auf Hüfthöhe fixieren. Bauchnabel nach innen ziehen und die Schultern tief halten. Kniebeuge nach unten ausführen, so dass der Po nach hinten zieht und der Rücken gerade bleibt. Knie schieben nicht über die Fußspitzen! Wieder nach oben kommen und dabei ein



Oberarm wird vor dem Körper abgestützt, das untere Bein ist ausgestreckt. Ankle-Tube um die Fußgelenke legen. Der Fuß und das Knie zeigen zur Decke und das Knie wird zur oberen Schulter gezogen. Dabei bleiben die Hüftknochen übereinander stehen. Wieder in die Ausgangsposition gehen und die Übung wiederholen.

Wiederholungen:

Einsteiger: 2–3 Sätze à 12–15 Wdh. Fortgeschrittene: 2–3 Sätze à 15–25 Wiederholungen.

Rumpf- & Beinheben in der Seitlage



Bein seitlich anheben. Ganz ohne Schwung wird die Bewegung geführt. Die Zehenspitzen zeigen nach vorne, nicht zur Seite. Das Standbein ist leicht gebeugt. Bein abstellen und wieder zur Kniebeuge kommen. Danach das andere Bein abheben. Dabei den Oberkörper immer ruhig und gerade halten.

Wiederholungen:

Einsteiger: Fangen ohne Tube mit 2–3 Sätzen à 15–20 Wdh. pro Bein an. Fortgeschrittene: 2–3 Sätze à 15–25 Wdh. pro Bein. Alternativübung: Mit Langhantel auf dem Rücken oder Kurzhantel an der Seite.

Knieheben in der Seitlage



Ausführung: In der Seitlage bilden die obere Schulter, die Hüfte und der Knöchel eine Linie. Der

Ausführung: In der Seitlage bilden die obere Schulter, die Hüfte und der Knöchel eine Linie. Der Oberarm wird vor dem Körper abgestützt. Die Beine heben, die Spannung halten und wieder absenken.

Wiederholungen:

Einsteiger: 2–3 Sätze à 10–12 Wiederholungen, Spannung fünf Sekunden halten. Fortgeschrittene: 3–5 Sätze à 12–15 Wiederholungen, Spannung acht Sekunden halten.

Beindrücken in tiefer Bankstellung



Ausführung: Tiefe Bankstellung einnehmen. Ellenbogen unter die Schultern und Knie unter die Hüfte stellen. Ein Bein anheben und im 90-Grad-Winkel halten. Nun den Oberschenkel nach oben drücken und dabei die Gesäßmuskulatur anspannen. Wieder absenken und Übung wiederholen. Bei der Übung den Bauch immer nach innen ziehen und die Schultern fixieren.

Wiederholungen:

Einsteiger: 2–3 Sätze à 15–20 Wdh. Fortgeschrittene: 2–3 Sätze à 10–12 Wdh. mit Ankle-Tube.

Abduktorentaining in Rückenlage



Ausführung: Ankle-Tube anlegen. In Rückenlage die Beine anheben und die Knie leicht gebeugt halten. Zur Entlastung der Wirbelsäule werden die Hände unter den Po geschoben. Nun werden die Beine nach außen gedrückt, jedoch nur hüftbreit, und wieder zurückgeführt. Der Rücken bleibt dabei stabil am Boden und der Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule.

Wiederholungen:

Einsteiger: 2–3 Sätze à 10–15 Wdh. Fortgeschrittene: 2–3 Sätze à 15–25 Wdh. Übung hier sehr langsam ausführen.

Beinschieben auf dem Step

Ausführung: Auf den Step setzen und die Beine leicht anheben. Oberkörper in leichte Rücklage bringen, dabei den Rücken gerade halten und den Bauch zur Wirbelsäule ziehen. Arme zur Stabilisation offen halten und nun abwechselnd ein Bein nach



vorne schieben, das andere zum Körper ziehen.

Wiederholungen:

Einsteiger: 2–3 Sätze à 10–15 Wdh. Zur Hilfe leicht an den Oberschenkeln festhalten. Fortgeschrittene: 2–3 Sätze à 15–25 Wdh. Übung hier sehr langsam ausführen.

Criss Cross

Ausführung: In Rückenlage. Halten Sie die Wirbelsäule in neutraler Position. Hände stützen den Hinterkopf, Ellenbogen weit auseinander ziehen. Heben Sie den Kopf und die Schultern an. Ziehen Sie die Schulterblätter nach unten. Beine anwinkeln.



Der Rücken darf die Haftung zum Boden nicht verlieren. Das rechte Bein strecken und das linke Knie zum Oberkörper ziehen. Rotieren Sie mit dem Oberkörper zum linken Bein (Ellenbogen zieht zum Knie). Beine wechseln.

Wiederholungen:

Einsteiger: 2–3 Sätze à 10–15 Wdh. Fortgeschrittene: 2–3 Sätze à 15–20 Wdh. Übung hier sehr langsam ausführen.

Schere in Rückenlage

Ausführung: In Rückenlage. Halten Sie die Wirbelsäule in neutraler Position. Hände stützen den Hinterkopf, Ellenbogen weit auseinander ziehen. Heben Sie den Kopf und die Schultern

BEEP

Bauch-Beine-Po-Workout

an. Ziehen Sie die Schulterblätter nach unten. Nun heben Sie die Beine an und versuchen, mit fast gestreckten Beinen eine Schere vor dem Körper zu ma-



chen. Nur so tief mit den Beinen gehen, dass der Rücken nicht vom Boden abhebt!

Wiederholungen:

Einsteiger: 1–2 Sätze à 10–15 Wdh. Hände und Kopf am Boden halten. Fortgeschrittene: 2–3 Sätze à 15–20 Wdh. Übung hier sehr langsam ausführen. Alternativposition: Arme nach vorne strecken und um das herangezogene Bein legen.

Käfer

Ausführung: In Rückenlage. Halten Sie die Wirbelsäule in neutraler Position. Heben Sie den Kopf und die Schultern an und strecken Sie die Arme zur Decke. Ziehen Sie die Schulter-



blätter nach unten. Nun heben Sie die Beine im 90-Grad-Winkel an und versuchen, gleichzeitig Arme und Beine wie in einer Schiene zu bewegen. Geht der rechte Arm nach vorne, so wird

das rechte Bein auch nach vorne geschoben. Im Gegenzug werden der linke Arm und das linke Bein nach hinten gezogen. Nur so tief mit den Beinen gehen, dass der Rücken nicht vom Boden abhebt!

Wiederholungen:

Einsteiger: 1–2 Sätze à 10–15 Wdh. Im Notfall abwechselnd den Nacken mit einer Hand stützen. Fortgeschrittene: 2–3 Sätze à 15–20 Wdh. Übung hier sehr langsam ausführen.

Das Brett

Ausführung: Ellenbogenstütz mit gestreckten Beinen einnehmen. Bauchnabel nach innen ziehen und Schulterblätter fixieren. Nun leicht auf und ab mit



dem Rumpf gehen, dabei knapp über die Mitte arbeiten. Nicht ins Hohlkreuz fallen.

Wiederholungen:

Einsteiger: 1–2 Sätze à 15–20 Sek. halten. Fortgeschrittene: 1–2 Sätze à 15–20 Wdh. auf und ab bewegen.

Barbara Kasperska

gewann 1994 die Kadettenweltmeisterschaften in Mexiko. Der Leistungssport führte sie zum Studium der Sportwissenschaften und der Sportmedizin in Frankfurt am Main.

Schon während des Studiums arbeitete sie als Trainerin und als Trainingsleiterin in diversen Fitnessstudios.

