

# Acht Übungen für einen straffen Po

Einen straffen, gut geformten Po: Das wünschen sich viele Frauen. Dafür braucht es nur eine Fitnessmatte, etwas Zeit und Geduld. Der Gesundheitstipp hat mit dem Berner Fitnessinstructor Niklaus Jud acht einfache Übungen zusammengestellt, die das Gewebe straffen und die Muskeln vergrössern.

Das Gesäss lässt sich auch im Alltag gut trainieren, sagt Fitnessberater Fritz Bebie aus Erlenbach ZH. Zum Beispiel, indem man Treppen steigt oder jeweils vor und nach der Arbeit eine Viertelstunde bergauf geht. Auch Ausdauertraining formt das Gesäss, vor allem Joggen und Schwimmen.

**Machen Sie die Übungen jeweils so oft, bis die Muskeln müde sind.**

## 1. Kniebeuge

- ▶ Stehen Sie gerade, die Knie leicht gebeugt.
- ▶ Gehen Sie langsam in die Knie, indem Sie das Gesäss nach hinten unten senken. Der Oberkörper bleibt dabei gerade – parallel zu den Unterschenkeln.
- ▶ Achten Sie darauf, dass Knie und Füsse gerade nach vorn – nicht nach innen – zeigen.



## 2. Bauchlage

- ▶ Legen Sie sich auf den Bauch
- ▶ Stabilisieren Sie den Rumpf, indem Sie den Unterbauch anspannen.
- ▶ Heben Sie die Unterschenkel, bis sie einen rechten Winkel zu den Oberschenkeln bilden.
- ▶ Heben Sie das rechte Bein, ziehen Sie die Fussspitze zur Decke.
- ▶ Senken Sie den Fuss wieder, bis das Knie fast den Boden berührt.
- ▶ Achten Sie darauf, dass das Becken immer am Boden bleibt.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung, bis der Gesässmuskel müde ist.
- ▶ Wechseln Sie dann das Bein.



### 3. Ausfallschritt nach vorn

- ▶ Gehen Sie in die Ausfallschritt-Stellung und verteilen Sie das Gewicht gleichmässig auf den vorderen und hinteren Fuss.
- ▶ Senken Sie das Knie des hinteren Beins zum Boden, ohne ihn zu berühren.
- ▶ Ober- und Unterschenkel des vorderen Beins bilden einen rechten Winkel.
- ▶ Stossen Sie den Körper mit der Kraft des vorderen Beins nach oben.
- ▶ Halten Sie den Oberkörper dabei immer aufrecht.



### 4. Ausfallschritt zur Seite

- ▶ Stehen Sie gerade, die Knie sind nicht durchgestreckt, die Arme seitlich aufgestützt.
- ▶ Machen Sie mit dem linken Bein einen grossen Schritt nach links (Bild in der Mitte).
- ▶ Gehen Sie dabei in die Hocke, indem Sie das Gesäss nach hinten schieben und das linke Knie beugen.
- ▶ Das Gewicht ist auf dem linken Bein.
- ▶ Das rechte Bein bleibt gestreckt.
- ▶ Die Füsse zeigen nach vorn, der Oberkörper bleibt gerade.
- ▶ Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Seite (Bild rechts).



## 5. Kickbacks nach oben

- ▶ Gehen Sie auf alle Viere. Die Knie liegen genau unter der Hüfte am Boden.
- ▶ Stabilisieren Sie den Rumpf, indem Sie den Unterbauch leicht anspannen.
- ▶ Heben Sie dann ein Bein angewinkelt nach oben, bis der Oberschenkel mit dem Bauch eine gerade Linie bildet (Bild in der Mitte).
- ▶ Bewegen Sie das Bein wieder nach unten, ohne dass das Knie die Matte berührt.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung, bis der Muskel müde ist.
- ▶ Wechseln Sie dann das Bein.



## 6. Kickbacks zur Seite

- ▶ Gehen Sie auf alle Viere. Die Knie liegen senkrecht unter der Hüfte am Boden.
- ▶ Stabilisieren Sie den Rumpf, indem Sie den Unterbauch leicht anspannen.
- ▶ Heben Sie dann ein Bein zur Seite. Ober- und Unterschenkel bleiben dabei im rechten Winkel.
- ▶ Achten Sie darauf, dass das Becken stabil bleibt und nicht zur Seite neigt.
- ▶ Bewegen Sie das Bein wieder zur Matte, ohne dass das Knie den Boden berührt.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung, bis der Muskel müde ist.
- ▶ Wechseln Sie dann das Bein.



## 7. Seitenlage, Bein ausdrehen

- ▶ Legen Sie sich auf die Seite.
- ▶ Legen Sie das obere Bein auf das untere.
- ▶ Der Winkel zwischen Oberschenkel und Körper beträgt ca. 45 Grad. Unter- und Oberschenkel bilden einen rechten Winkel.
- ▶ Heben Sie das obere Knie hoch – aber nur soweit, wie das Becken ruhig bleibt. Die Füße bleiben an der Ferse zusammen.
- ▶ Bewegen Sie das Bein wieder zurück.
- ▶ Kontrollieren Sie mit der Hand, dass das Becken ruhig und stabil bleibt.
- ▶ Weichen Sie nicht ins Hohlkreuz aus.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung, bis der Muskel müde ist.
- ▶ Wechseln Sie dann das Bein.



## 8. Rückenlage, Po auf und ab

- ▶ Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Beine auf.
- ▶ Spannen Sie Unterbauch und Gesäss leicht an.
- ▶ Heben Sie den Po so hoch wie möglich. Das Gewicht liegt jetzt auf Fersen und Schultern (Bild in der Mitte).
- ▶ Heben Sie abwechslungsweise einen Fuss etwas vom Boden ab.

