

**RUSSIAN TWIST**

**SO GEHT'S:** Auf den Po setzen, Beine anwinkeln und anheben. Oberkörper anspannen. Position halten. Hände ineinander einhaken und nun mit den Armen von links nach rechts und wieder zurück wippen. Dabei die Spannung und das Gleichgewicht halten. Das zieht! Eine Minute lang Vollgas geben.

**WIRKUNG:** Diese Übung ist besonders gut für die seitlichen Bauchmuskeln.



**SEITLICHES BEINHEBEN**

**SO GEHT'S:** Auf eine Seite legen, die Hände vor dem Oberkörper abstützen, um Halt zu finden. Nun das obere Bein langsam anheben, wieder senken und erneut heben. Darauf achten, dass du das Bein nicht ablegst. Eine Minute mit dem linken Bein und eine Minute mit dem rechten ausführen.

**WIRKUNG:** Beim Beinheben werden die Innenseiten der Oberschenkel gestrafft.

**EINBEINIGE KNIEBEUGE**

**SO GEHT'S:** Beine hüftbreit aufstellen, Hände fest vor der Brust verschränken. Nun mit einem Bein einen kleinen Schritt nach hinten machen und hinknien – aber nicht absetzen! Dann wieder aufrichten, Beine in die Ausgangsposition und mit dem anderen Bein die Übung wiederholen. Zwei Minuten lang durchhalten.

**WIRKUNG:** Trainiert gezielt den unteren Po-Bereich.



**PLANK**

**SO GEHT'S:** Erst auf den Bauch legen. Unterarme und Zehenspitzen auf dem Boden abstützen. Deinen Körper anheben und dabei fest die Spannung halten – dein Körper sollte eine gerade Linie ergeben. Eine Minute durchhalten!

**WIRKUNG:** Diese Übung trainiert die Tiefenmuskulatur im gesamten Bauchbereich.

**SQUATS**

**SO GEHT'S:** Beine hüftbreit aufstellen, Oberkörper gerade halten, Hände vor der Brust ineinanderfassen. So tief es geht in die Hocke gehen, Po dabei rausstrecken. Zurück zur Ausgangsposition und wieder runter in die Hocke. Zwei Minuten lang auspowern!

**WIRKUNG:** Oberschenkel-Training de luxe – besonders der hintere Muskel wird gestärkt.



**BECKENLIFT**

**SO GEHT'S:** Auf den Rücken legen, Arme neben dem Körper ausbreiten. Beine anwinkeln. Nun ein Bein ausstrecken, Po anheben, indem du dich mit dem Bein am Boden abstützt. Bein und Po wieder senken, aber nicht ablegen. Wiederholen. Eine Minute mit dem linken Bein, eine Minute mit dem rechten.

**WIRKUNG:** Der Beckenlift strafft den ganzen Po.



**LIEGENDES BEINHEBEN**

**SO GEHT'S:** Auf den Rücken legen, Beine erst leicht anheben, dann senkrecht in die Luft strecken, wieder runter- und raufbewegen, aber nicht am Boden ablegen. Diese Übung eine Minute durchziehen.

**WIRKUNG:** Trainiert gezielt den unteren Bauch.



**GEKREUZTER AUSFALLSCHRITT**

**SO GEHT'S:** Gerade hinstellen, Oberkörper anspannen, Hände vor der Brust ineinander einhaken. Nun das linke Bein hinter das rechte stellen und das linke Knie so weit es geht nach unten drücken. Das Knie darf den Boden dabei nicht berühren. Wieder zurück zur Ausgangsposition gehen und das Bein wechseln. Zwei Minuten lang wiederholen.

**WIRKUNG:** Dieses Workout strafft vor allem deine Oberschenkel!



**DONKEY KICKS**

**SO GEHT'S:** Geh auf alle viere und stütz dich auf Knien und Händen ab. Heb ein Bein an, halte es angewinkelt und kick nach hinten in die Luft – wie ein Esel. ;-) Diese Übung erst eine Minute mit dem linken Bein, dann eine Minute mit dem rechten ausführen.

**WIRKUNG:** Die Kicks wirken sich auf deinen ganzen Po, aber besonders auf die seitliche Po-Muskulatur aus.



**CRUNCHES**

**SO GEHT'S:** Auf den Rücken legen, Beine anwinkeln und auf den Füßen abstützen. Arme hinter den Kopf packen und jetzt den angespannten Oberkörper langsam nach oben drücken, absenken und erneut nach oben ziehen. Oberkörper dabei nicht auf den Boden ablegen. Diese Übung eine Minute lang durchziehen.

**WIRKUNG:** Super-Übung für deinen Sixpack! Hier wird vor allem der Oberbauch gestärkt.



**WADEN-WIPPER**

**SO GEHT'S:** Gerade hinstellen, Arme in den Hüften abstützen. Beine anspannen und nun mit deinen Füßen wippen: von den Fersen auf die Zehenspitzen gehen und wieder zurück. Zwei Minuten lang wippen.

**WIRKUNG:** Dieses Workout garantiert feste Waden.



**SQUAT-HALTER**

**SO GEHT'S:** Hände vor der Brust ineinander greifen. Nun breitbeinig so tief wie möglich in die Hocke gehen und Po ausstrecken. Die Position zwei Minuten lang halten!

**WIRKUNG:** Dein gesamter Hintern wird dabei gestärkt.



**SEITSTÜTZ**

**SO GEHT'S:** Leg dich auf eine Seite und streck deine Beine aus. Füße aufeinanderlegen. Stütz dich nun mit einer Hand ab und heb deinen Körper mit deinem Eigengewicht nach oben. Halte die Position für 30 Sekunden, danach die Seite wechseln.

**WIRKUNG:** Macht eine schmale Taille – und trainiert die seitlichen Bauchmuskeln.

**BEINSTRECKER**

**SO GEHT'S:** Breitbeinig hinstellen und Hände vor der Brust verschränken. Verlager nun dein Gewicht auf das linke Bein und geh mit diesem in die Knie, während du das rechte ausstreckst. Körper wieder in die Ausgangsposition bringen und auf die andere Seite wippen. Dieses Workout zwei Minuten lang ohne Pause wiederholen.

**WIRKUNG:** Hier wird vor allem der vordere Oberschenkel beansprucht und gestärkt.



**WANDSITZ**

**SO GEHT'S:** Lehn dich mit deinem Oberkörper an eine Wand an, sodass du einen guten Halt hast. Mach mit deinen Füßen einen Schritt nach vorn und drück deinen Körper nach unten, bis deine Beine einen rechten Winkel bilden. Jetzt pushst du dein Gewicht langsam wieder nach oben. Mach die Übung zwei Minuten lang ohne Pause.

**WIRKUNG:** Beim Wandsitz wird vor allem der Po besonders angespannt. Das gibt eine schöne, runde Form.

