



FIT UND XUND #59

TRAINING FÜR ZUHAUSE 2 – BEINE & PO

Nachdem im letzten Fit und Xund die Körpermitte im Mittelpunkt stand, gibt es heute ein paar Übungen für Po, Oberschenkel und Waden.

Sissy-Kniebeuge

- Stellen Sie sich mit schulterbreitem Stand aufrecht vor einen Gegenstand, an dem Sie sich mit einer Hand auf Hüfthöhe festhalten können.
- Knie beugen, Oberkörper weit zurücklehnen und sich



absenken, bis das Gesäss die Fersen berührt – dabei Fersen so weit anheben, dass Sie auf den Zehen stehen.

- Wieder nach oben in einen aufrechten Stand drücken.

Beachten Sie: Hüfte beim

Absenken und Aufrichten nicht beugen, von der Schulter bis zum Knie bildet sich eine gerade Linie.



absenken, das Knie bleibt leicht gebeugt – Position 2 Sek. halten.

- Anschließend sich so weit wie möglich nach oben drücken – höchste Position 2 Sek. halten.

Varianten

- Zehen leicht nach innen oder aussen drehen.
- Einfacher: beidbeinig.



Ausfallschritt

- Die Hälfte des hinteren Fußes auf einen Stuhl legen.
- Hinteres Knie absenken und heben.
- Hauptsächlich mit der Kraft des vorderen Beins wieder hochdrücken.

Einbeiniges Wadenheben

- Stellen Sie sich mit einem Fussballen auf die Kante einer Treppe.
- Die Ferse so weit wie möglich



Hüftstrecker

- In Rückenlage Fersen auf einen Stuhl legen.
- Hüfte maximal strecken – von der Schulter bis zum Knie bildet sich eine gerade

Linie – höchste Position 2 Sek. halten und Gesäss und Beinrückseite anspannen.

- Zurück in die Ausgangsposition.

Varianten:

- Arme Richtung Decke strecken.
- Am höchsten Punkt ein Bein nach oben strecken.

Dirty Dog

- Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand: Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften, Rücken gerade, Füße auf Rist ablegen.
- Ein Bein angewinkelt zur Seite ausdrehen und so hoch wie möglich ziehen. Höchste Position 3 Sek. halten und Gesäss anspannen.



- Zuerst eine Seite so oft wie möglich wiederholen, dann wechseln.

Beachten Sie:

- Hüften immer stabil und auf gleicher Höhe halten – es bewegt sich nur das Bein.
- Das Knie bleibt immer 90 Grad angewinkelt.

Covid-19 hat uns allen gezeigt, dass viele Dinge im Leben, die uns wichtig erschienen, letztendlich zweit-rangig sind. Es hat uns gelehrt, was im Leben wirklich zählt: Familie, Freunde und Gesundheit. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen einen guten Start im 2021 – bleiben Sie gesund!

Gaby Bächtold, ABC Fitness, Rheinau

