

INHALT

1. Einleitung.....	12
2. Beschreibung der Muskelgruppen Bauch – Beine – Po	14
3. Das Erfolgsrezept für einen straffen und definierten Körper	25
4. Intelligente Ernährung.....	27
5. Fettleibigkeit und Cellulite.....	31
6. Trainingsplan für Bauch – Beine – Po	35
7. Übungen für den Muskeltonus.....	38
Beine und Po	
Kniebeugen.....	46
Stufensteigen	50
Ausfallschritte	54
Kreuzheben	58
Fersenheben.....	62
Fersenheben im Sitzen mit Langhantel	66
Gesäß-Kicks	70
Seitliches Beinheben/Hüftabduktion.....	74
Adduktoren im Stehen/Hüftadduktion	78
Sissy-Kniebeugen	82
Kniebeugen am Gerät.....	84

Beinpresse.....	88
Beinstrecken am Gerät für den Quadrizeps	92
Curl/Beinbeugen in Bauchlage	96
Fersenheben am Gerät.....	100
Adduktion im Sitzen	104
Abduktion im Sitzen	108
Gesäßmuskel am Hüftpendel	112
Hüftbeugen am Gerät	116
Ausfallschritt an der Multipresse	120

Bauch

Crunch im Liegen.....	122
Rumpfheugen auf der Bank/römischen Liege.....	126
Senkrechtes Beinheben im Liegen	130
Beckenheben im Unterarmstütz.....	134
Klappmesser	138
Oberkörperdrehen mit Stab	142
Seitliches Oberkörperheben mit Stab.....	146
Oberkörperseitheben im Liegen.....	150
Crunch im Sitzen am Gerät	154
Crunch am hohen Seilzug.....	158
Drehen auf der Scheibe	162

8. Stretching-Übungen	166
------------------------------------	------------

Beine und Po

Beugen des Knies.....	172
Hüftbeugen mit Abstützen auf dem Knie.....	174
Hüftbeugen mit gestrecktem Knie	176
Hüftbeugen im Sitzen mit gestreckten Knien.....	178
Wadendehnung auf einer Erhöhung.....	180
Wadendehnung im Stehen	182
Wadendehnung im Stehen mit gebeugtem Bein.....	184
Wadendehnung im Sitzen mit gestrecktem Knie.....	186
Dehnung der Schienbeinmuskulatur.....	188
Strecken der Hüfte, an den Fersen sitzend	190
Strecken eines Beins mit Abstützen auf dem anderen („Ausfallschritt“)	192
Hüftbeugen im Liegen.....	194
Hüftdrehen im Liegen	196
Hüftadduktion im Stehen	198
Beugung und Einwärtsdrehung der Hüfte.....	200
Beugung eines Hüftgelenks und Streckung des anderen („Spagat“)	202
Hüftabduktion im Sitzen	204
Hüftabduktion im Vierfüßlerstand.....	208
Abduktion eines Beins und Beugung des anderen	210
Hüftabduktion im Sitzen mit aneinanderliegenden Fußsohlen	212
Beugung der Hüfte und der Knie (Hocke).....	216
Beugung des Fußes zum Schienbein	218

Auseinanderziehen der Zehen.....	220
Mobilisierung des Knöchels.....	222
Beugung der Hüfte und des Knies in Rückenlage, mit Hilfestellung	224
Beugung der Knie in Bauchlage, mit Hilfestellung	226
Hüftbeugung mit Hilfestellung	228
Abduktion eines Beins mit Hilfestellung.....	230
Strecken eines Beins mit Hilfestellung.....	232

Bauch

Oberkörperheben auf den Ellbogen.....	234
Strecken der Hüfte im Stehen, an eine Stütze gelehnt.....	236
Seitneigung mit Festhalten an einer Stütze.....	238
Hüftstrecken auf den Knien.....	240
Dehnung der Hüfte in Rückenlage.....	246
Seitneigung mit Stab.....	244
Seitneigung im Liegen	248
Seitneigung mit gegrätschten Beinen	244
Seitneigung mit Partner.....	250
Katzenbuckel	252
Einrollen in Rückenlage	254
Oberkörperdrehen mit Hilfestellung	256
Seitneigung auf dem Boden	258
Strecken in Rückenlage auf einer Matte.....	260
9. Aerobes Training	262
10. Verzeichnis der Übungen	265