

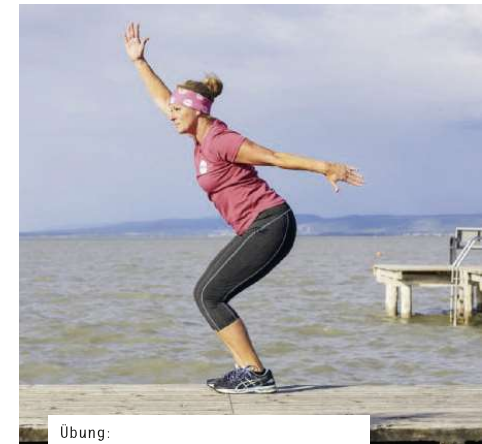
Straffe Oberschenkel – knackiger Po

Der Herbst mit seinen angenehmen Temperaturen ist die ideale Zeit, um sich draußen an der frischen Luft auf die Skisaison vorzubereiten oder einfach mal wieder Beine und Po so richtig in Form zu bringen.

Text: Dagmar Gracher

Als ehemalige Skirennläuferin ist es mir nach wie vor sehr wichtig, meine Beinmuskulatur kräftig und beweglich zu erhalten. Auch abseits vom Leistungssport ist es sehr wichtig, die Beine zu stärken, tragen sie uns doch ein ganzes Leben lang. Dank unserer starken Beinmuskulatur können wir uns überhaupt fortbewegen.

Fast jede Bewegung im Alltag trainiert die Beinmuskulatur. Ob wir stehen, die Treppen steigen, springen, Rad fahren oder gehen – erst die Beinmuskeln machen das überhaupt möglich, deshalb ist Beintraining sehr wichtig. Ein effektives Beintraining muss nicht unbedingt im Fitnessstudio stattfinden. Durch die richtigen Übungen kann man gut entwickelte Beinmuskulatur auch zu Hause – besser natürlich outdoor, da hier zusätzlich noch das Immunsystem gestärkt wird – erreichen. In diesem Artikel zeige ich Ihnen einige sehr wirkungsvolle Übungen, die vorrangig die Beine, aber auch den Po und darüber hinaus nahezu die gesamte Muskulatur sehr gut kräftigen. Sie können in Ihr Workout gleich alle Übungen einbauen



Übung:
Zuerst Aufwärmen

Stellen Sie sich etwa hüftbreit hin und beginnen Sie, mit den Armen abwechselnd nach vorne oben und hinten unten zu schwingen. Die Zehenspitzen zeigen nach vorne und die Knie in Richtung der Zehenspitzen. Der Rücken ist gerade, und der Bauchnabel wird in Richtung Wirbelsäule gezogen. Gleichzeitig beugen Sie im Rhythmus des Armschwingens die Knie. Beginnen Sie langsam und locker. Allmählich können Sie das Tempo steigern und die Knie dabei immer mehr beugen. Atmen Sie tief und fließend. Mit dieser Übung wärmen Sie den gesamten Körper gut auf und bringen auch Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung.

Dauer: 1–2 Minuten



Übung:
Mountain-Climber

Muskulatur: Bauch, Beine, Rücken, Po
Diese Übung erinnert an die Bewegungen, die beim Erklimmen eines Berges ausgeführt werden, daher der Name. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf eine erhöhte und feste Unterlage. Je höher der Fitnesslevel ist, desto niedriger ist die Erhöhung. Ganz besonders Geübte können diese Übung auch auf dem Boden machen.

Mütter, deren Bauchspalt (Rectusdiastase) noch nicht geschlossen ist, dürfen diese Übung nur deutlich erhöht machen – etwa auf der Lehne einer Bank.

Der gesamte Körper bildet eine Linie, wobei der Nabel ganz fest Richtung Wirbelsäule gezogen wird. Nun heben Sie abwechselnd die Knie Richtung Schulter – wenn Sie schon sehr fit sind, können Sie diese Übung sehr dynamisch und mit Sprungkraft ausführen. Weniger fitte und Jungmamas steigen gemächlich den Berg hinauf.

Tipp: Beginnen Sie mit einer Übungsdauer von 30–60 s und steigern Sie diese allmählich.

Training: Kraftausdauer



Übung:
Cardiotraining mit Knieheben und Kniebeugen

Muskulatur: Oberschenkel, Po, seitliche Bauchmuskulatur

Stellen Sie sich zunächst seitlich neben eine Stufe, die Zehenspitzen zeigen geradeaus. Dann steigen Sie mit dem Fuß auf die Stufe und heben gleichzeitig das andere Knie hoch und ziehen den Ellbogen zum Knie. Der Fuß wird wieder am Boden abgestellt und der andere kommt dazu. Dann gehen Sie in eine tiefe Kniebeuge, als ob Sie sich auf einen kleinen Schemel setzen würden. Die Arme halten Sie dabei vor den Körper. Nach 10–15 Wiederholungen wechseln Sie die Seite. Die Anzahl der Wiederholungen darf gerne bei jedem weiteren Training gesteigert werden.

Training: Kraftausdauer



Übung:
Kniebeugen mit elastischen Ringband

Muskulatur: Oberschenkelmuskulatur, Po, Hüftbeuger, unterer Rücken

Steigen Sie mit beiden Füßen in das Ringband und ziehen Sie dieses bis zu den Knien hoch. Stellen Sie sich etwas mehr als hüftbreit hin, die Zehenspitzen sind leicht nach außen gedreht. Stehen Sie aufrecht, der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, die Arme am Körper locker hängen lassen. Nun die Hüfte langsam und kontrolliert nach hinten/unten bewegen, indem Sie die Knie beugen. In der Endposition befinden sich die Oberschenkel etwa parallel zum Boden (nicht zu tief gehen!). Die Knie bleiben über den Füßen und ziehen in dieser Position das Ringband auseinander. Während der Bewegung nach unten beide Arme nach vorne strecken und den Rücken gerade halten. Die Knie nun wieder in die ursprüngliche Position zurückführen und die Beine strecken, bis Sie wieder die Ausgangsposition erreicht haben.

Tipp: Rücken während der Übung gerade halten, kein Hohlkreuz bilden, Fersen am Boden lassen, Knie nicht zu weit nach vorne bringen.



Übung:
Beinlift

Muskulatur: gesamte Beinmuskulatur, Po, gesamter Rücken, Bauch, Arme und Schultern

Stellen Sie sich vor eine Stufe oder eine feste Bank, je nach Fitnesslevel. Nun steigen Sie mit einem Fuß hinauf, drücken sich mit dem anderen Bein kräftig ab, heben dieses gesteckt nach hinten, wobei die Zehenspitzen in Richtung Körper gezogen werden, und ziehen gleichzeitig beide Arme gestreckt nach oben. Der Körper ist dabei von oben bis unten völlig gespannt. Dann steigen Sie wieder mit dem hinteren Fuß auf den Boden, der andere bleibt während der gesamten Übung auf der Stufe oder der Bank. Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal und wechseln das Bein.

Training: Kraftausdauer

oder sich zunächst einige aussuchen und dann langsam steigern.

Sehr wichtig bei jedem Training ist es, auf die richtige Atmung zu achten. Grundsätzlich gilt, dass die Atmung tief und fließend sein soll. Atmen Sie während der Anspannung immer aus und während der Entspannung ein. Wenn Sie nun sagen: „Ich jogge regelmäßig oder fahre Rad – das ist doch Beintraining genug!“, so stimmt das nicht ganz. Dieses Training ist zwar eine gute Ergänzung, kann aber Krafttraining nicht ersetzen. Außerdem wird der Fettabbau durch eine starke Muskulatur erheblich angekurbelt. Die Beinmuskulatur ist eine sehr große Muskelgruppe. Durch den Aufbau der Beinmuskulatur verbrennt der Körper automatisch mehr Fett, denn Muskeln sind Kalorienfresser. Viel Muskulatur bedeutet also automatisch einen höheren Kalorien-Grundumsatz!

Übung:
Wall Sit

Muskulatur: Gesäß, Oberschenkel, Waden-, Rücken-, Brust-, Bauch- und Hüftmuskulatur

Während des Wall Sits sollten Sie darauf konzentrieren, den ganzen Rücken an der Wand zu halten, während Sie Ihre Brust öffnen und die Schultern nach hinten bringen. Die Knie und Fußgelenke sind in einem Winkel von 90 Grad. Diese Übung ist ein gutes Beispiel, um eine perfekte Haltung beizubehalten. Beginnen Sie mit einer Übungsdauer von 30–60 s und steigern Sie diese von Training zu Training.

Diese Übung bringt in Form, kräftigt und steigert Kondition und Ausdauer, verbessert die Haltung und den Fokus, verbessert Gleichgewicht und Stabilität sowie die Core-Kraft.

Training: isometrische Übung

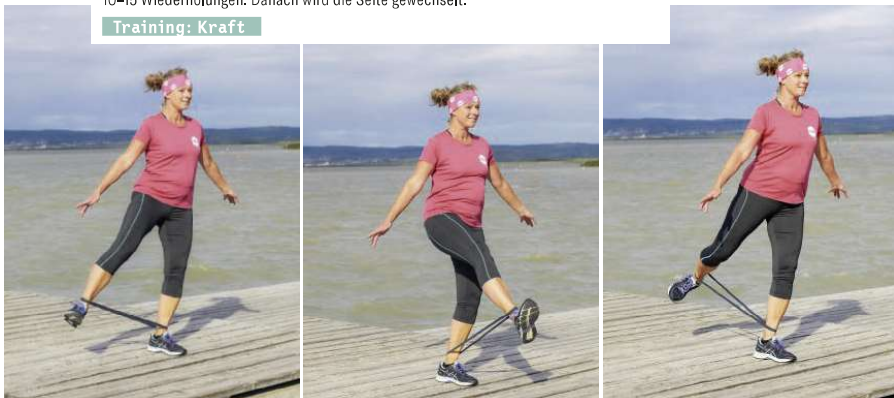


Übung:
Beinheber mit dem elastischen Ringband

Muskulatur: innere, äußere und hintere Oberschenkelmuskulatur, Po

Steigen Sie mit beiden Füßen in ein Ringband (wählen Sie eine angemessene Stärke) und bringen Sie dieses auf Höhe Ihrer Knöchel. Sie können sich während dieser Übung zunächst gerne seitlich anhalten und mit zunehmendem Training auf das Anhalten verzichten – das bringt noch mehr Stabilität und verbessertes Gleichgewicht. Stehen Sie aufrecht mit geradem Rücken und fester Körpermitte (Nabel nach innen gezogen). Beginnen Sie nun, ein Bein nach vorne zu heben, wobei die Fußspitze nach außen gedreht ist und die Ferse nach vorne schiebt – 10–15 Wiederholungen. Dann wird das Bein seitlich gehoben, wobei die Fußspitze leicht nach innen gedreht ist und die Ferse nach außen schiebt – 10–15 Wiederholungen. Zum Schluss wird das Bein nach hinten gehoben, dabei ist die Fußspitze Richtung Körper gezogen und die Ferse schiebt nach hinten – 10–15 Wiederholungen. Danach wird die Seite gewechselt.

Training: Kraft







Nächste Ausbildung:
13.12.2019

Wir suchen dich!
Werde mamaFIT Trainerin!

mamafit.at/ausbildung

