

## Kräftigen



Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihre Beine auf den Boden auf. Stellen Sie sich auf die Fersen und heben Sie Ihr Becken ab, bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden. Verlagern Sie die Belastung von der Ferse auf den Fußballen. Halten Sie Ihre Hüfte und Rücken in der beschriebenen Ausgangsposition.

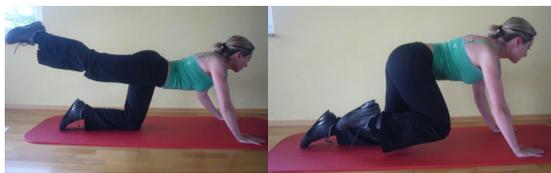


### kleinen Gesäßmuskeln

Legen Sie sich seitlich auf den Boden und

winkeln Sie das untere Bein an. Heben Sie das obere Bein gestreckt vom Boden

ab. Die Fußspitze zeigt dabei nach vorn. Spreizen Sie das obere Bein langsam zur Decke. Bewegen Sie dabei nur Ihre Hüfte, nicht das Becken oder den Rücken. Achten Sie darauf, dass ihre Hüfte während der ganzen Übung ganz nach hinten gestreckt bleibt. Trainieren Sie aufeinanderfolgend beide Seiten. Übungen können mit Gewichtsmanschetten verstärkt werden, oder Tube um Fußgelenke legen.



Auf den Boden knien. Bein zur Brust ziehen Kopf senken. Das Bein nach oben strecken und den Kopf dabei heben. Bauch und Po während der Übung fest anspannen. 10 x pro Bein. Variante das Bein oben halten und kleine kurze Bewegungen machen



Auf den Bauch legen, Hände unter der Stirn. Beine im Wechsel langsam hochheben, 10 sec halten, senken, 10 mal und dann Seitenwechsel



Auf den Rücken legen, Beine locker nebeneinander stellen und die Hände in Nacken verschränken. Ein Bein abheben und 10 mal strecken, das Becken leicht heben, den Kopf unten lassen. Bein wechseln.



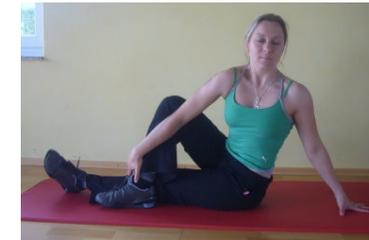
Mit ausgestreckten Beinen hinsetzen. Gerader Rücken. Im Wechsel mal links mal rechts den Po heben. Je 10 mal



Seitlage, unteres Bein anwinkeln, oberes Bein anwinkeln, Fuß zeigt Richtung Decke und wird nach oben geschoben und Richtung Boden gezogen. Wechselseitig 10mal wiederholen.

## Dehnen

Auf den Boden knien und den Po links und rechts von den Beinen im Wechsel absetzen . 10 mal

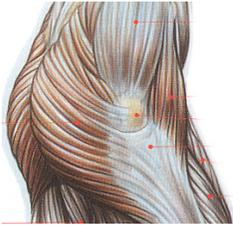


Hinsetzen, das rechte Bein gestreckt, das linke drüberstellen, jetzt mit dem rechten Arm das linke Bein sanft nach rechts drücken und der Oberkörper dreht sich nach links. 10sec halten und lockern, Seitenwechsel



Rückenlage, der Kopf bleibt am Boden, Knie und Hüfte des rechten Beines beugen, die zu dehnende Seite, ebenfalls gebeugt über das andere Bein legen, Hände fassen zwischen den Beinen durch und ziehen das rechte Bein heran.

Es gibt Muskelgruppen, die im Alterungsprozess zum Abschwächen neigen. Wenn man diese Muskeln nicht regelmäßig trainiert, lässt die Spannung nach. Wer kennt nicht das Phänomen, dass der ehemals knackige Po sich zu einem schlaffen Gesäß verformt. Auch die Festigkeit des Bindegewebes und der Haut ist von der Spannung der Muskulatur, die darunter liegt, stark abhängig.



Durch die Übungen im folgenden Workout können Sie beides vereinen. Bauen Sie diese Übung immer mal wieder in Ihr Sportprogramm ein. Für die Gewichte können Sie Hanteln oder Flaschen verschiedener Größe nehmen und so Ihre Trainingsleistung steigern. Sie sollte 3 Sätze a 10 Wdh zum Aufbau oder 15-20 Wdh zur Kraftausdauer machen.

Das hilft zusätzlich, um den Po in Form zu halten:

**Tägliche Wechselduschen**, die die Durchblutung fördern, das Bindegewebe kräftigen und die Haut straffen.

**Massagen** mit Naturbürsten oder Noppenrollen, vor und nach dem Duschen, um Zellulite vorzubeugen

**Eincremen**  
immer in kreisenden Bewegungen



### Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin  
Ernährungsberaterin

 [mueller-schmidt@gmx.de](mailto:mueller-schmidt@gmx.de)  
homepage  
[www.jms-figurinform.de](http://www.jms-figurinform.de)

## Kräftigung und Dehnung der Pomuskulatur



Die Gesäßmuskulatur gehört leider zu den Muskelgruppen, die zum Abschwächen neigen, man könnte auch sagen zum '**Abschlaffen**'. Die Gesäßmuskeln sind nicht nur dazu gedacht auf ihnen 'herumsitzen', sie haben auch die Funktion, das Becken zu strecken.