

FÜR KRAFT UND HALTUNG



Übung 1

Diese Übungen für Arme, Bauch, Beine und Po definieren die Muskeln und schenken Ihnen Stabilität. Los geht's mit dem Ganzkörper-Work-out von unserer Barre-Expertin

ÜBUNG 1: FÜR DEN BAUCH OBLIQUES TWIST

► **SO GEHT'S:** Legen Sie sich seitlich hin, platzieren Ihre Füße hintereinander an der Wand und klemmen Sie einen weichen Pilates-Ball zwischen Hüfte und Boden. Der Po sollte halb auf dem Ball, halb auf dem Boden sein. Den Oberkörper senken Sie seitlich ab und heben ihn danach langsam wieder an, ohne ihn zu verdrehen. Die Füße geben festen Druck in die Wand. Die Hüfte bleibt ruhig und stabil. Die Übung wiederholen Sie 20-mal. Tipp: Verschränken Sie Ihre Arme vor der Brust, dann fällt es leichter.

► **FORTGESCHRITTEN:** Wer die Übung etwas intensivieren möchte, kann die Hände an den Hinterkopf legen (siehe Bild oben).

TRAININGSEFFEKT:

Der Obliques Twist widmet sich dem seitlichen Rumpf und den schrägen Bauchmuskeln. Ein stabiler Rumpf ist wichtig, da er dem Körper Halt gibt und die trainierten Muskelgruppen Sie aufrichten.

Warum ist Dehnen wichtig?

Es ist sinnvoll, sich sowohl vor als auch nach dem Training zu dehnen. Denn dadurch wärmt man den Körper auf und beugt Verletzungen vor. Außerdem trainieren Sie so Ihre Flexibilität und Beweglichkeit.

Dehnen während des Work-outs:

Zwischen den Übungen können Dehnungen helfen, einen größeren Effekt zu erzeugen. Führen Sie zum Beispiel eine Dehnung am Ende der Bein-Session durch, können die Beine bei den Bauchübungen besser lang werden. Legen Sie für die Dehnung ein Bein auf die Stange und neigen Sie sich darüber. Der Oberkörper bleibt dabei lang und die Beine sind gestreckt. Halten Sie diese Position für 30–40 Sekunden. Dann wechseln Sie das Bein.

Fotos: Mike Krueger/Studio.12

ÜBUNG 2: FÜR BAUCH & BEINE ROUND BACK SCISSORS

► **SO GEHT'S:** Setzen Sie sich unter die Stange und legen Sie Ihre Handinnenflächen von unten dagegen. Machen Sie den Rücken rund, greifen Sie mit der linken Hand Ihr linkes Bein und drücken Sie mit der anderen Hand die Stange nach oben. Dann heben und senken Sie langsam das rechte Bein. Anfangs können Sie die Beine gerne noch beugen, das ist etwas einfacher. Wechseln Sie nach zehn Wiederholungen zum linken Bein.

► **FORTGESCHRITTEN:** Wenn Sie die Übung mit gebeugten Beinen schon sauber ausführen und es Ihnen zu leicht wird, können Sie beide Beine beim nächsten Mal ausstrecken.

TRAININGSEFFEKT:

Die Übung trainiert den Bauch und die Beine. Gleichzeitig dehnt sie die Rückseite der Beine und hilft, verkürzte Muskeln wieder zu verlängern.



Übung 2



Übung 3

ÜBUNG 3: FÜR DIE BEINE CHAIR

► **SO GEHT'S:** Positionieren Sie sich mit dem Rücken an der Stange. Beugen Sie dann langsam Ihre Knie, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen. Ihr Rücken berührt dabei die ganze Zeit die Stange. In der sitzenden Position nehmen Sie den Pilates-Ball zwischen Ihre Oberschenkel. Jetzt sind Sie in der Ausgangsposition (siehe Bild links). Drücken Sie den Ball nun langsam zusammen, halten Sie diese Position kurz und geben Sie dann langsam wieder nach. Dabei immer den Po mit anspannen! Davon machen Sie 20 Wiederholungen.

► FORTGESCHRITTEN:

Wenn Sie diese Version nicht genug fordert, gehen Sie gerne noch einen Schritt weiter und heben Ihre Fersen an. So erhöht sich die Spannung in den Beinen, und die Übung wird intensiver.

TRAININGSEFFEKT:

Die Übung trainiert die Beine mit Fokus auf die Innenseiten der Oberschenkel.

ÜBUNG 4: FÜR DEN PO LEG RAISES

► **SO GEHT'S:** Richten Sie sich vor der Stange auf und stützen Sie Ihre Unterarme auf der Barre ab. Beugen Sie Ihr Standbein und strecken Sie Ihr Spielbein aus. Das obere Bein federt mit langen Zehen sanft und gleichmäßig in kleinen Bewegungen nach oben. Wichtig ist, dass Ihre Hüfte dabei parallel bleibt und sich nicht hin und her bewegt! Nach 20 Wiederholungen wechseln Sie die Seite. Tipp: Zu Beginn können Sie bei der Übung den gesamten Fuß am Boden lassen. Das ist etwas einfacher.

► **FORTGESCHRITTEN:** Haben Sie bereits etwas mehr Übung, heben Sie während der Übung die Fersen an (siehe Bild unten).

TRAININGSEFFEKT:

Die Übung beansprucht die gesamte Pomuskulatur.

Übung 4



ÜBUNG 5: FÜR DIE BEINE GROSSES PLIE

► **SO GEHT'S:** Stellen Sie sich vor die Stange und halten Sie sich mit beiden Händen fest. Beugen Sie dann die Beine, bis sich die Fersen vom Boden lösen, und neigen Sie den Oberkörper zur Seite. Ihren Kopf nehmen Sie dabei mit, drehen ihn leicht zur Seite und schauen über Ihr Knie zum Boden. Die Wirbelsäule und der Hals bleiben die ganze Zeit lang. Fuß, Unterschenkel und Knie sollten übereinander sein und eine Linie bilden. Anschließend strecken Sie Ihre Beine wieder durch und richten Ihren Oberkörper auf. Hals und Wirbelsäule sind aufrecht, der Bauch ist eingezogen und die Schultern sind zurück. Die Übung wiederholen Sie zehnmal auf jeder Seite.

► **FORTGESCHRITTEN:** Ist Ihnen die Übung mit beiden Armen an der Stange zu einfach, nehmen Sie den inneren Arm mit dazu (siehe Bild links). Stellen Sie sich hierfür seitlich zur Barre und nutzen Sie bei der Seitwärtsbeuge den inneren Arm als Verlängerung der Seite.

TRAININGSEFFEKT:

Das große Plie trainiert die komplette Beinmuskulatur. Durch das Abheben der Fersen üben Sie zudem, das Gleichgewicht zu halten, und verbessern so Ihre Balance.

ÜBUNG 6: FÜR DIE ARME TRIZEPS KICK BACKS

► **SO GEHT'S:** Nehmen Sie je eine 1-kg-Hantel in jede Hand und stellen Sie sich aufrecht hin. Bewegen Sie dann ein Bein gebeugt nach vorn, sodass Ihr Knie über der Ferse steht. Das hintere Bein ist gestreckt. Im Ausfallschritt neigen Sie dann den Oberkörper leicht nach vorn. Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel. Schieben Sie die Ellbogen aus dieser Position so weit nach hinten, dass sie über dem Rücken hinausstehen. Dann strecken und beugen Sie langsam die Arme. Wichtig: Die Ellbogen bleiben dabei die ganze Zeit eng am Körper! Führen Sie das Strecken und Beugen 20-mal durch. Achten Sie auf eine saubere Ausführung.

► **FORTGESCHRITTEN:** 1-kg-Hanteln sind Ihnen zu leicht? Erhöhen Sie auf 1,5-kg-Hanteln.

TRAININGSEFFEKT:

Die Trizeps Kick Backs machen schöne Arme. Sie trainieren die Rückseiten der Oberarme und verhelfen ihnen so zu definierten, straffen Muskeln. Adé unschönes Oberarmfettgewebe!

Übung 6

