

Fit-und-gesund Kongress 2022

Bauch - Beine - Po Update

Heike Hieber

Das Gute: Beim effektiven, funktionellen BBP-Training haben wir den Rücken immer mit dabei!

Aufwärmen:

- Aufrichten, gehen am Platz mit deutlichem Armschwung
- Mit nach außen gedrehten Knien
- Gehen, nach rechts öffnen und schließen
- Mit den Armen dazu öffnen
- Anstatt zu schließen, das re Knie hochziehen
- Knie oben halten, Arme öffnen, Unterschenkel pendeln
- Wieder rechts marschieren, re Bein marschiert nach hinten, dabei Ferse in den Boden drücken
- Re Fuß bleibt hinten, re Knie geht hoch und tief
- Tief bleiben, Fäuste vorne zusammen, Rotation nach links
- Wieder rechts hinten marschieren und dann rechte Knie vorne hochziehen(evtl. mit kleinem Sprung), Arme gegengleich mitschwingen
- Beine öffnen, abstützen, LWS mobilisieren
- Gehen auf links, Schultern kreisen, Ellbogen kreisen
- Nach links öffnen und schließen
- Ellbogen dabei nach hinten ziehen und vorne kreuzen
- Anstatt zu schließen, linkes Knie hochziehen
- Bleiben, aufrichten, Arme öffnen, Unterschenkel pendeln
- Gehen auf links, linker Fuß geht nach hinten, Ferse tief
- Knie vorne hochziehen
- Linker Fuß bleibt hinten, li Knie geht hoch und tief
- Tief bleiben, Rotation nach rechts
- Rechts gehen am Platz, Beinkreis rechts
- Beine öffnen, rechter Unterarm auf die Knie, linker Arm zur Decke, federn
- Links gehen am Platz, Beinkreis links
- Beine öffnen, linker Unterarm auf Knie, rechter Arm zur Decke, federn
- Hochkommen
- Beine weit öffnen, re Arm in Diagonale, linkes Knie und re Arm zusammen - mit Power zusammen
- Dito andere Seite

Fit-und-gesund Kongress 2022

Workout:

Runde 1: 5 Übungen à 1min - 3 Durchgänge

- Breiter Squad, tief und hoch, beim Tiefgehen, Gegenhand zum Fuß, beim Hochkommen, Arme hoch
- Lunge, auf vorderem Knie und dem Boden abstützen, hinterer Fuß nach vorne und zurück, oder hinterer Fuß abheben
- RL, Beine senkrecht nach oben, linke Hand stützt den Nacken, re Hand Druck an li Knie, re Bein Richtung Boden absinken lassen
- Lunge andere Seite
- RL, Beine senkrecht... andere Seite

Runde 2: 6 Übungen à 1 min - 3 Durchgänge

- Gekreuzter Lunge mit seit, re kreuzt, mit Rumprotation links
- Gekreuzter Lunge mit seit, li kreuzt, mit Rumprotation rechts
- Planke, Fersen nach rechts kippen, Becken geht hoch und tief
- Rückenlage, Beine nach oben, Hände stützen den abgehobenen Kopf, immer rechtes Bein absinken lassen, dann re Hand zieht zum linken Fuß
- Planke, Fersen nach links kippen....
- Rückenlage... anderes Bein

Runde 3: 4 Übungen à 1min, 3 Durchgänge

- Seitstütz re, Beine angewinkelt, oberes Bein öffnen (Muschel)
- RL, Beine anstellen, Druck in den Boden und dadurch Becken abheben. Re Bein anwinkeln und mit Händen Druck geben, Becken geht hoch und tief
- Dito andere Seite
- Seitstütz links....

Cooldown:

- RL, Beine angestellt, Füße weit auseinander, Knie rechts und links ablegen
- Mit geschlossenen Beinen
- Ein Oberschenkel über den anderen hängen
- Rotation der Hüfte im Sitzen mit angestellten Beinen
- Rotationen in sämtlichen Variationen zur Reduzierung der Körperspannungen.