PROJEKT

PO

Er hängt, ist zu flach oder zu voluminös? Dagegen kann man etwas tun. Hier die besten Übungen der ELLE-Fitness-Coaches – anstrengend, aber wirkungsvoll!

FOTO: BLAUBLUT-EDITION.COM

Gezieltes Training bringt Ihre Kehrseite in Bestform

1 Hängender Po

Unsere Gesäßmuskulatur besteht aus drei verschiedenen Muskeln: dem großen, dem mittleren und dem kleinen Gesäßmuskel. Bei einem hängenden Po ist die große Gesäßmuskulatur zu schwach. Die perfekten Sportarten ganz allgemein: Schwimmen und Joggen. Vor allem beim Brustschwimmen werden die Gesäßmuskeln intensiv beansprucht, weil die Beine gegen die Schwerkraft in der Horizontalen gehalten werden müssen. Joggen lässt nicht nur Fettpölsterchen schmelzen, sondern stärkt die gesamte Gesäßmuskulatur. Aber auch neue Workouts wie **Barre-Fusion,** das Yoga, Pilates und Ballett miteinander verbindet, formen mit Pliés und anderen gezielten Übungen einen echten Knackpo. Optimal: ein Trainer, der die Haltungen korrigiert. Trotzdem gibt es ein paar Übungen, die man auch gut zu Hause machen kann. Personal Trainerin Tanja Krodel vom "Studio.12" in München verrät drei ideale Barre-Fusion-Übungen:

Drei Muskeln, drei Übungen, ein Knackpo

- Hände im 90-Grad-Winkel an die Wand, Arme leicht gebeugt, aufrechte Körperhaltung, ein Knie nach hinten anwinkeln und in die Kniekehle ein zusammengerolltes Handtuch klemmen.
- Jetzt Oberkörper leicht nach vorn beugen und Knie nach hinten auf Hüfthöhe anheben. Wichtig ist es, die Hüfte dabei gerade zu lassen!
- Kleine Hoch- und Tiefbewegungen mit dem Knie trainieren jetzt den großen Gesäßmuskel.
- Variante 2: Knie auf Hüfthöhe angehoben lassen und jetzt nur mit der Wade gegen das Handtuch pressen. Variante 3: Das Knie leicht seitlich ausrotieren und kleine Hoch- und Tiefbewegungen machen.
- Beine wechseln, jede Variante 20-mal wiederholen.

2 Zu flacher Po

Einen zu flachen Po kann man modellieren, indem man den großen Muskel (siehe Übung oben) aufbaut und den kleinen und mittleren zur Formung ebenfalls mittrainiert. Diese Übung aktiviert vor allem den mittleren Gesäßmuskel.

- Seitlich an eine Stuhllehne stellen und diese mit beiden Händen festhalten.
- Beine beugen und mit den Füßen ein kleines V (nach außen) bilden.
- Das äußere Bein seitlich nach hinten ausstrecken. Jetzt das Bein mit kleinen Hoch- und Tiefbewegungen heben und senken. Bein wechseln. Jede Seite circa 20-mal wiederholen.

3 Reiterhose

Auch den unschönen Pölsterchen an Hüfte und Po kann man gezielt zu Leibe rücken. Einmal durch die richtige Ernährung (kohlenhydratreiche Nahrung wie Brot und Nudeln reduzieren, dafür eiweißreiche Produkte wie Avocado, Nüsse, Fleisch und Fisch auf den Speiseplan setzen). Aber auch Ausdauersport und gezielte Übungen helfen. Besonders die seitliche Muskulatur sollte hier trainiert werden, denn ist sie gestärkt, strafft sie den gesamten Bereich. Die beste Übung dafür ist die "Breze":

Unterstützen das Training: richtige Ernährung und Ausdauersport

- Auf den Boden setzen und nur eine Seite belasten, dabei ein Knie nach vorn am Boden liegend anwinkeln, das andere seitlich nach hinten (die Position des hinteren Knies ist parallel zur Hüfte).
- Mit den Händen vorn abstützen, aufrecht sitzen bleiben, Hüfte ebenfalls nach vorn gerade ausrichten.
- Jetzt den hinteren Fuß flexen und Fuß sowie hinteres Knie minimal anheben und wieder senken (wichtig: Der Fuß ist höher als das Knie).
- Variante 2: Knie und Fuß leicht anheben und nach hinten und vorn bewegen (anstatt hoch und tief).
- Beine bzw. Seiten wechseln. Jede Variante 20-mal wiederholen. **ALEXANDRA LINK**

Infos zum neuen Barre-Fusion-Training: Anja Riesenberg, Tanja Kodel, studio12-munich.com