

# Fitness: Übungen, die jeder kann

## Übung 1: Ganzkörperstabilisation



Paula bewegt! Personal-Trainerin Paula Krenzien (29) macht mit gezielten Übungen müde Körper munter. Für die tz zeigt die Sporttherapeutin drei Übungen für einen knackigen Po und straffe Hüften. „Wichtig ist ein ergänzendes Ausdauer-Training“, rät die Expertin ([www.paula-bewegt.de](http://www.paula-bewegt.de)).

**Übung:** Auf den Bauch legen, auf den Unterarmen abstützen, Ellenbogen unterhalb der Schulter, Rücken gerade, Bauch und Gesäß anspannen, ein Bein auf Hüfthöhe anheben, Knie nach außen drehen und weit seitlich nach vorne ziehen, Spannung beibehalten! Nach ca. 20 Sekunden Seite wechseln

**Wirkung:** Stabilisation des gesamten Körpers, besonders Bauch, Beine und Po.

## Übung 2: Squat



**Übung:** Beine mehr als schulterbreit auseinanderstellen, Knie leicht beugen, die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen, Gesäß weit nach hinten verlagern und Beine tief beugen. Vorsicht: Knie nicht vor die Zehenspitzen schieben, sondern leicht nach außen bewegen.

Jetzt Gesäß immer wieder hoch und runter bewegen, der Rücken soll dabei gerade bleiben. Die Knie bleiben immer leicht gebeugt. Die Arme gehen nach oben, sobald das Gesäß nach unten geht (siehe Foto unten). Empfehlung: 3 x 20 Wiederholungen. Je mehr, umso höher die Fettverbrennung!

**Wirkung:** Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur, fördert außerdem die Herz-Kreislauf-Aktivität.

## Übung 3: Ausfallschritte nach vorne

Paula Krenzien zeigt die Armbewegung beim Squat (siehe Übung 2).

Florian Krämer (30, links), Personal-Trainer bei „Paula bewegt“, zeigt den Ausfallschritt:

**Übung:** Aufrecht stehen und Hände in die Hüfte nehmen, mit einem Bein einen großen Ausfallschritt nach vorne machen, den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten, hintere Ferse vom Boden lösen, mit dem hinteren Knie tief nach unten gehen, dann mit dem vorderen Bein kräftig in die Ausgangsposition zurückstoßen. Bein wechseln. 3 x 15 Wiederholungen pro Bein.

**Wirkung:** Kräftigung der gesamten Bein- und Gesäßmuskulatur, fördert die Herz-Kreislauf-Aktivität.

