

## Po-Workout 1 mit Annette

20-25 Wiederholungen – 2 Durchgänge

### 1. Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

Bauchspannung, Gesäß tief in Squat-Stellung führen und in dieser tiefen Position durch den Raum gehen



### 2. Kräftigung der Gesäß- und rechten Oberschenkelmuskulatur, sowie Dehnung der linken Oberschenkelinnenseite (Adduktoren)

Bauchspannung, Gesäß tief führen und mit dem rechten Fuß tief in Squat gehen, das linke Bein bleibt gestreckt, in Ausgangsposition zurückkehren



3. Kräftigung der Gesäß- und linken Oberschenkelmuskulatur, sowie Dehnung der rechten Oberschenkelinnenseite (Adduktoren)  
Bauchspannung, Gesäß tief führen und mit dem linken Fuß tief in Squat gehen, das rechte Bein bleibt gestreckt, in Ausgangsposition zurückkehren



4. Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur, Dehnung der Adduktoren  
Hüftbreiter Stand, Bauchspannung, Zehen zeigen nach außen und das Gewicht auf den Fersen halten, Gesäß hoch und tief führen (90°Winkel)



5. Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur, Dehnung der Adduktoren  
Hüftbreiter Stand, Bauchspannung, Zehen zeigen nach außen und das Gewicht auf den Fersen halten, Gesäß tief halten und bouncen (90°Winkel)



6. Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur  
Hüftbreiter Stand, Bauchspannung, Squat-Stellung, rechtes und linkes Knie nacheinander auf dem Boden absetzen, rechtes und linkes Bein nacheinander wieder aufstellen zur Squat-Position



7. Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur  
Kniestand, Bauchspannung, Gesäß auf Fersen absetzen und wieder in den Kniestand kommen (90°Winkel)



8. Kräftigung Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

Vierfüßlerstand, Bauchspannung, rechtes Bein im 90°Winkel anheben, Fußsohle zeigt zur Decke, Knie hoch und tief führen



9. Kräftigung Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

Vierfüßlerstand, Bauchspannung, linkes Bein im 90°Winkel anheben, Fußsohle zeigt zur Decke, Knie hoch und tief führen



10. Kräftigung Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

Vierfüßlerstand, Bauchspannung, rechtes Bein im 90°Winkel anheben, Fußsohle zeigt zur Decke, kleine Bewegung hoch und tief (bouncen)



11. Kräftigung Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

Vierfüßlerstand, Bauchspannung, linkes Bein im 90°Winkel anheben, Fußsohle zeigt zur Decke, kleine Bewegung hoch und tief (bouncen)



12. Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

Hüftbreiter Stand, Bauchspannung, Squat-Stellung, rechtes und linkes Knie nacheinander auf dem Boden absetzen, rechtes und linkes Bein nacheinander wieder aufstellen zur Squat-Position



### 13. Kräftigung untere Rücken-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Bauchlage, Kopf auf den Handrücken ablegen, Po anspannen, Beine angehoben halten, grätschen und wieder zusammenführen

