



Für die nächste Sommersaison: Effektive Übungen für einen straffen und knackigen Po

1. Kniebeugen (Squats)

Klassische Kniebeugen
Sumo-Squats (breiter Stand für mehr Gesäßaktivierung)
Bulgarian Split Squats (ein Bein erhöht für mehr Intensität)

2. Ausfallschritte (Lunges)

Vorwärts- und Rückwärtsausfallschritte
Seitliche Ausfallschritte
Gehende Ausfallschritte mit Gewichten

3. Hüftheben (Hip Thrusts & Glute Bridges)

Glute Bridge (mit Körpergewicht oder Gewichten)
Hip Thrust (mit Langhantel für mehr Widerstand)
Single-Leg Glute Bridge (eine Seite gezielt trainieren)

4. Kickbacks & Donkey Kicks

Kabelzug oder Widerstandsbänder für für mehr Spannung
Donkey Kicks (Vierfüßlerstand, Bein nach hinten oben ausstrecken)

5. Step-Ups

Auf eine Bank oder einen Stuhl steigen (mit oder ohne Zusatzgewicht)

6. Deadlifts (Kreuzheben)

RDL (Rumänisches Kreuzheben für gezielte Gesäßmuskulatur)
Sumo-Deadlifts für mehr Po-Aktivierung

Tipp:

3-4 Sätze mit 10-15 Wiederholungen pro Übung

3-4 Mal pro Woche für sichtbare Ergebnisse

Kombiniere mit Cardio & richtiger Ernährung für für maximale Definition

Willst du ein konkretes Trainingsprogramm für eine Woche, dann schreib uns eine Mail.
Gerne coachen wir dich auch online für maximale Erfolge!

Dein Personal Trainer Team
Luca & Olaf