

ANNA KRAFT | ERIK JÄGER

EIN ARSCH EIN ZIEL MEINE CHALLENGE

IN NUR
3 MONATEN
ZUM
ERFOLG!



G|U



Inklusive 38
Übungsvideos
online



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KGS

KAPITEL 1

005 An den Hintern, fertig, los!

007 **ARSCH GUT, ALLES GUT**

008 **PO-MPÖSES HINTERTEIL**

009 Der Arsch und sein Image

009 Die Muskeln

011 Die unterschiedlichen Formen

011 Bist du Potyp A oder B?

012 Status quo und Ziel

013 Die Challenge

014 **TRAINING MIT GENUSS**

015 Du bist, was du isst

015 Die »richtige« Ernährung

018 Meine Lieblingsrezepte

KAPITEL 2

021 **DEIN POTRAINING**

022 **RAN AN DEN ARSCH**

024 Warm-up

032 Kniedominante Übungen

048 Hüftdominante Übungen

058 Oberkörper- und Core-Übungen

072 Cardio-Übungen

076 Dehnen

080 Nachhilfe

084 Streber-Workout

086 **TRAININGSPÄNE**

086 Woche 1–4

088 Woche 5–8

090 Woche 9–12

092 **SERVICE**

092 Register

093 Übungsregister

094 Bücher und Adressen,
die weiterhelfen

095 Impressum

ARSCH HOCH!

ARSCH GUT, ALLES GUT

DER TRAUM VOM KNACKPO

Ich kenne wenige Leute, die mit ihrem Po rundum zufrieden sind. So gesehen hat unser Hinterteil ziemlich oft die Arschkarte gezogen. Tatsächlich ist seine Form zu einem gewissen Grad vorgegeben. Aber wenn du die Po-muckies entsprechend trietz und vielleicht sogar deine Ernährung ein bisschen umstellst, wird der Traum vom knackigen Po trotzdem Wirklichkeit.

»HALLÖCHEN,
POPÖCHEN!«

PO-MPÖSES HINTERTEIL

Po ist Po? Mitnichten! Es gibt flache, weiche, runde, breite und natürlich knackige. Den wollen wir alle haben und mit dieser Challenge klappt das auch endlich. Versprochen!

EIN ARSCH.
EIN ZIEL.
MEINE CHALLENGE.



DER ARSCH UND SEIN IMAGE

Arsch, der; männlich. So alt wie die Menschheit selbst. Seit Jahrtausenden begafft, geschätzt, diskutiert und verarscht. Zu klein, zu groß, zu dick, zu dünn, zu alles. Das Ideal ändert sich wie die Mode. Aber fest und rund ist zeitlos.

Wenn man es sich recht überlegt, ist es schon verwunderlich, dass dem Arsch ein männlicher Artikel vorgestellt wird. DER. Denn in der Regel wird er doch eher einem weiblichen Ideal zugeordnet und ist entsprechend gerade für Frauen oft die Problemzone Nummer 1. Trotzdem heißt es: der Arsch, der Podex, der Po, der Allerwerteste. Das Hinterteil und das Gesäß immerhin verhalten sich zumindest geschlechtslos. Gerade mal die Kiste und die vier Buchstaben zielen voll ins weibliche Zentrum.

HINTEN IST DAS NEUE VORNE

Es ist wirklich faszinierend, wie viele Gedanken man sich über ein Körperteil machen kann, dem man noch nie von Angesicht zu Angesicht gegenüberstand. Für das man sich vielmehr regelrecht in Pose werfen muss, um einen ungefähren Eindruck von ihm zu bekommen. Sicher, es gibt gewisse Signale von den Lieblingsjeans, die im letzten Jahr noch perfekt saßen. Insofern weiß man, was man an ihm hat – oder eben nicht mehr. Auch repräsentative Umfragen bestätigen: Der Arsch steht im Mittelpunkt, obwohl man ihn selbst nicht sieht. Männer begutachten bei Frauen immer zuerst die Rundungen (Frauen tun das übrigens genauso, sogar bei ihren Geschlechtsgenossinnen).

DIE MUSKELN

Die gute Nachricht: Das Gesäß ist der größte und zweitstärkste Muskel des Körpers. Und so lässt es sich auch am besten trainieren.

Die Popomuskulatur besteht vor allem aus dem großen Gluteus maximus, dem mittleren Gluteus medius und dem kleinen Gluteus minimus. Zusammen übernehmen die drei eine Vielzahl unterschiedlicher und im alltäglichen Leben überaus wichtiger Aufgaben im Körper. Ohne diese Muskeln könnten wir beispielsweise überhaupt nicht aufrecht stehen oder sitzen. Vom Beineanziehen, Beineabspreizen oder Treppensteigen mal ganz zu schweigen.

GLUTEUS MAXIMUS

Der größte der drei Pomuskeln, der Gluteus maximus, ist unerlässlich für den aufrechten Gang. Außerdem stabilisiert er die Hüfte in der Standbeinphase und ist der wichtigste Muskel für die Streckung unseres Körpers im Hüftgelenk, auch Hyperextension genannt. Was damit gemeint ist? Das siehst du, wenn du dich zum Beispiel seitlich vor einen Spiegel stellst und deine Hände links und rechts an dein Gesäß legst. Dir wird auffallen, dass dein Becken im normalen Stand, also in der neutralen Haltung, immer leicht gebeugt ist und leicht nach vorne abkippt. Spannst du den Po aber so fest wie möglich an, wird das Becken angehoben und du bist in der Hüfte maximal gestreckt. Lässt du den Po anschließend wieder locker, kippt das Becken zurück nach vorne ab.

ARMER ARSCH? VON WEGEN!

Dass wir Frauen an Oberschenkeln, Hüften und Hinterteil in der Regel etwas mehr zu schleppen haben, ist evolutionär so gewollt, medizinisch bestätigt und völlig normal. Wir kriegen die Kinder und sind die Erstversorger. Und die Energie dafür muss eben irgendwo ihren Platz finden. Deshalb aber gehören die Pölsterchen auf der Rückseite, will man sie wirksam bekämpfen, leider auch zu den hartnäckigsten. Aber immerhin sind sie so gesehen »gesünder« als jene am Bauch.

BRIDGE

Klassiker für die hinteren Oberschenkel und die Gesäßmuskulatur.

1 Ausgangsposition ist die Rückenlage, die Arme liegen neben dem Körper, die Beine sind hüftbreit aufgestellt, Bauch anspannen.

2 Mit dem Einatmen spannst du den Po an und schiebst ihn nach oben. Die Arme helfen bei der Bewegung nicht mit. Die stärkste Spannung sollte am Hintern zu spüren sein.



ANNAS STATEMENT

Nicht mögeln! Du musst den Po richtig anspannen, sonst arbeitest du nur aus dem Rücken heraus. Ich weiß, wovon ich rede.

3 Senke den Po langsam wieder nach unten, lege ihn aber nicht ganz am Boden ab. Und gleich wieder hoch ...

2-mal 10 Wiederholungen; dazwischen kannst du eine kurze Pause machen.



NUR WER SEIN
ZIEL KENNT,
FINDET DEN WEG.
LET'S GO, PO!

CARDIO-ÜBUNGEN

Wer neben dem Muskelaufbau auch noch ein paar Pfunde abtrainieren will, für den sind Cardio-Übungen genau das Richtige. Hier findest du die besten Übungen, um die Fettverbrennung anzukurbeln.

MOUNTAIN CLIMBER

Ein quälender Allrounder mit Dreifachwirkung: Bauchspannung, schlanke Taille und Verbrennung.

1 Ausgangsposition ist der Liegestütz: Stell die Füße schulterbreit auf dem Boden auf, platziere die Hände unter den Schultern, mach den Rücken gerade und spanne den Bauch an. Der Blick geht zum Boden.



ANNAS STATEMENT

Bodykontur! Das frisst ordentlich Kalorien. Einfache Übung und supereffektiv.

2 Beginne nun, abwechselnd das linke und rechte Knie in Richtung des gegenüberliegenden Ellbogens anzuziehen und wieder zu strecken. Der Rücken bleibt während der Bewegung gerade, der Blick weiterhin zum Boden gerichtet. Die Hüfte dagegen darf sich mitdrehen, denn so arbeiten auch die Bauchmuskeln mit.

LATERAL BOUND

Die kleinen Sprünge aktivieren die Gesäßmuskulatur. Außerdem verbrennt auch diese Übung jede Menge Kalorien.

1 Du stehst mit leicht gebeugten Knien, den Oberkörper ebenfalls leicht nach vorne geneigt. Die Hände hältst du auf Brusthöhe zusammen.

2 Springe zunächst schwingvoll nach rechts. Du bist auch dabei weiterhin leicht nach vorne geneigt. Dein linker Arm bleibt vor dem Körper, den rechten streckst du nach hinten. Und der Po bleibt so tief wie möglich unten.

3 Springe kontrolliert wieder nach links und wechsele die Arme in der Bewegung.

4 Springe flüssig hin und her und lass die Arme schön mitarbeiten, den Po aber unten.



SCHWEISS HILFT
GEGEN FETT.

ANNAS STATEMENT

Eine klassische Skater-Übung! Sieht aus wie Eisschnelllauf im eigenen Wohnzimmer.

BURPEE

Drei in einem: Kniebeuge + Liegestützposition + Stretcsprung = Burpee.

1 Du stehst zunächst aufrecht, die Beine etwas mehr als hüftbreit geöffnet. Dann gehst du in die Hocke und legst die Hände etwa schulterbreit vor den Füßen auf den Boden. Handflächen und Sohlen haben ganzflächig Bodenkontakt.

2 Drücke die Füße kräftig vom Boden ab und springe in die Liegestützposition, indem du die Beine nach hinten ausstreckst. Spanne den Bauch richtig an, damit du bei der »Landung« nicht durchhängst. Die Schultern befinden sich jetzt über den Handgelenken. Tipp: Die Profis bauen hier zusätzlich noch eine Liegestütze ein.



ANNAS STATEMENT

Meine Beziehung zu Burpees ist eine Art Hassliebe. Sie sind zwar seit Jahren ein steter Begleiter. Trotzdem bin ich immer wieder froh, wenn es vorbei ist.



3 Nun springst du wieder nach vorne zu den Händen, die Füße stehen wieder komplett auf dem Boden.

4 In einer flüssigen Bewegung springst du jetzt so hoch wie möglich senkrecht nach oben und führst dabei die Arme über die Seite mit nach oben (Stretcsprung).

5 Nach der Landung gehst du sofort wieder runter in die Hocke und legst die Hände am Boden ab.

6 Dann geht alles wieder von vorne los.



ES WIRD
NICHT LEICHTER,
DU WIRST BESSER!





KNACKARSCH: HINTEN IST DAS NEUE VORNE

Der Po ist für viele DIE Problemzone schlechthin. Kein Wunder, wir sitzen ja auch viel lieber auf ihm herum, als ihn zu stählen. Aber damit ist jetzt ein für alle Mal Schluss!

Das Ideal: Ein **knackiger Po**, der in jeder Hose toll aussieht. Das Ziel: **mehr Muskeln** und eine straffere Silhouette. Der Weg: **zwölf Wochen** fokussiertes Training, das den größten Muskel unseres Körpers richtig in Form bringt. Hart, aber extrem wirkungsvoll.

Die ZDF-Moderatorin und ehemalige Leistungssportlerin **Anna Kraft** hat sich der Knack-Po-Challenge gestellt und sich dabei vom Fitness-experten **Erik Jäger** coachen lassen.



Übungen
als Video
zum Streamen

WG 464 Fitness
ISBN 978-3-8338-5993-9



9 783833 859939

www.gu.de

G|U