



Die beste ÜBUNG für Knackpo und Superbein

Man kann ja gemischter Meinung sein über Kim Kardashian, aber eins hat sie erreicht: Sie hat den Po wieder populär gemacht. Pilates-Expertin Ilka Zeller aus Hamburg sagt, wie auch deiner in Bestform kommt – und die Beine gleich mit

DÜRFEN WIR VORSTELLEN: der Po-Push-up



So geht es:

Du stellst dich aufrecht hin und ziehst den Bauchnabel nach innen, das Brustbein ist gehoben. Wenn du magst, hältst du dich an der Tischkante fest. Das Standbein ist dabei leicht gebeugt, ein geknotetes Theraband verbindet hüftbreit deine Beine. Jetzt kommt's: Spielbein gestreckt mit Kraft nach hinten führen – nicht vage ein bisschen rumschlackern, als wär's ein totes Bein, sondern mit Schmackes. Fußspitze und die Hüfte zeigen nach vorn.

Welchen Effekt hat das?

Hier trainierst du dir, fast ohne es zu merken, nicht nur einen wohlgeformten Po an, sondern straffst auch noch deine Oberschenkel (ja, beide!). Nicht zuletzt ist das Ganze eine super Balance-Übung. Da freust du dich bei der nächsten Sicherheitskontrolle am Flughafen, wenn du ohne zu Kippeln deine Stiefel im Stehen anziehen kannst.

2x 60 Sek./Woche