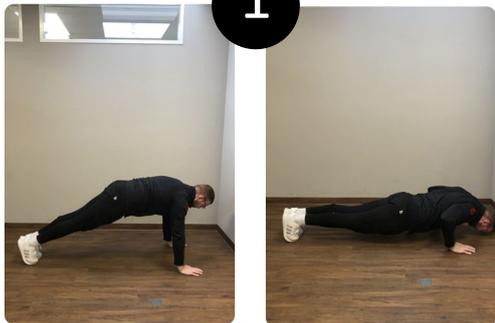


# BEAST Workout

Gerne auch mit Gewicht (z.B: Wasserflaschen/-kiste)

1



In Liegestützposition begeben, der Körper ist gerade. Langsam absenken bis kurz vorm Boden. Explosiv nach oben drücken.

4x10-15 Wdh.

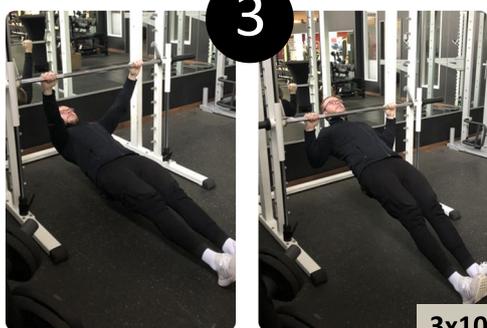
2



Gerader Stand. Die Arme seitlich anheben, bis in einen 90 Grad Winkel. Die Ellenbogen sind dabei höher als die Hände.

4x20-25 Wdh.

3



Schräg unter einen Tisch begeben. Arme etwa Schulterbreit. Körper gerade halten, hochziehen bis die Brust den Tisch berührt.

3x10-15 Wdh.

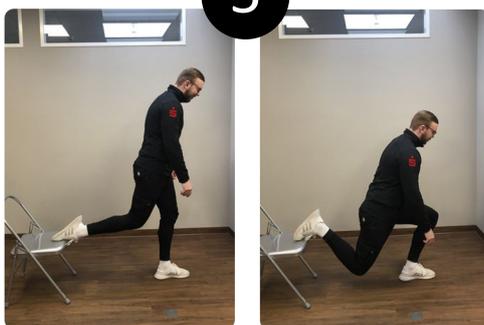
4



Mit geradem Rücken nach vorne Beugen. Die Arme seitlich anheben, dabei die Schulterblätter zueinander führen.

3x10-15 Wdh.

5



Den Fußrücken auf einen Stuhl legen. Das andere Bein einen Schritt weiter vorne platzieren. Die Knie beugen.

4x8-12 Wdh.

6



Auf den Boden legen, die Fersen auf ein Trockentuch stellen. Das Gesäß nach oben drücken. Jetzt die Beine ranziehen.

4x10-15 Wdh.

7



In den Unterarmstütz begeben. Die Ellebogen sind unter den Schultern. Die Hüfte bleibt stabil. Position halten.

4x max.