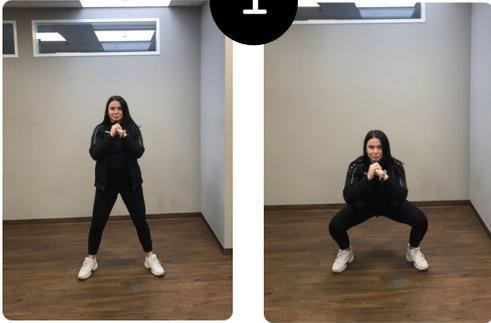


# Bauch-Beine-Po Workout

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

1



Breiter Stand, die Fußspitzen nach außen gedreht. Die Knie beugen, dabei diese in Richtung der Zehenspitzen führen.

4x20-25 Wdh.

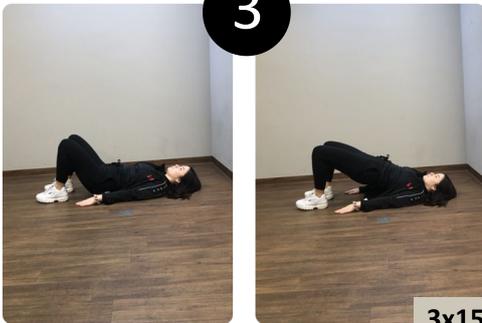
2



Schulterbreiter Stand, Knie anwinkeln. Die Hüfte (nicht die Knie!) beugen. Der Rücken bleibt gerade.

4x20-25 Wdh.

3



Auf den Rücken legen, Beine aufstellen. Die Hüfte nach oben drücken, kurz halten und bis kurz vor den Boden absenken.

3x15-20 Wdh.

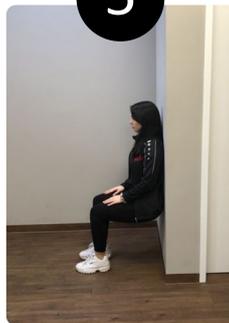
4



Seitstütz auf Knien. Hüfte nach oben drücken, hierbei das obere Bein abspreizen. Seitenwechsel.

3x10-15 Wdh.

5



An eine Wand lehnen, dabei sind die Knie und Oberschenkel im 90 Grad Winkel. Diese Position halten.

3x max.

6



Auf den Rücken legen, Füße aufgestellt. Arme neben dem Körper stecken, Schulterblätter anheben. Mit den Fingern abwechselnd die Fersen berühren.

4x15-20 Wdh.

7



Auf den Boden setzen. Beine und Oberkörper so anheben, dass diese eine V-Form bilden. Der Rücken bleibt gerade. Halten!

4x max.