

schnell zur Traumfigur

3 Übungen für den schnellen Erfolg! Jede Übung 60 Sekunden lang ausführen. 2 Durchgänge.



1) Straffe Beine. Einbeiniger Squat. Aus der Grätsche im Wechsel das rechte und linke Bein beugen. Fussspitzen zeigen nach vorne.

2) Schmale Taille. Aus dem seitlichen Armstütz den Ellbogen in Richtung Boden führen. Seitenwechsel!



3) Knackiger Po. Aus dem Sitz die Hände aufstützen, das Gesäß abheben. Ein Bein ausstrecken und das Becken heben und senken. Seitenwechsel!