
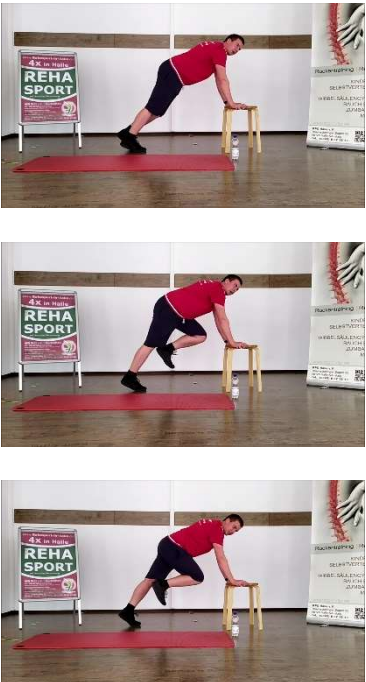

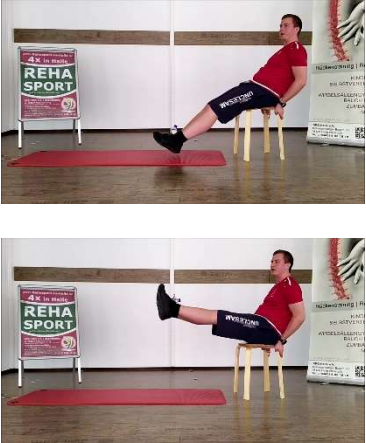

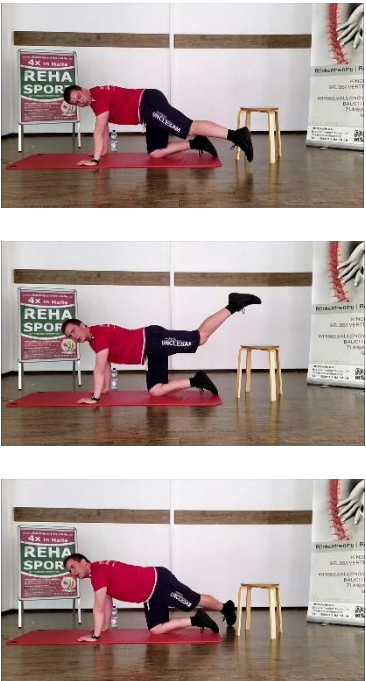


## Workout Bauch-Beine-Po

Material: Hocker oder Stuhl

|   | Beschreibung  | Hinweise  |
|---|---|---|
|    | <p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Stehen</li> <li>• Rücken dem Stuhl/Hocker zugewandt</li> <li>• Einen Fuß auf einen Stuhl/Hocker</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bein beugen</li> </ul> <p><b>Endposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stehendes Bein gebeugt</li> <li>• Fuß immer noch auf Hocker/Stuhl</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 Wiederholungen</li> <li>• 3 Runden</li> <li>• Seitenwechsel</li> </ul>                                |
|   | <p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hände auf Hocker/Stuhl abstützen</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine im Wechsel beugen und an den Körper ziehen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>HOCKER/STUHL GEGEN EINE WAND STELLEN!</b></li> <li>• 20 Wiederholungen</li> <li>• 3 Runden</li> </ul> |
|  | <p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liegestützt</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine im Wechsel beugen und an den Körper ziehen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 Wiederholungen</li> <li>• 3 Runden</li> </ul>   |

|   |   |  |
|---|---|--|
|    | <p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf dem Hocker/Stuhl sitzen</li> <li>• Beine gerade nach vorn gestreckt</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beide Beine gestreckt heben und senken</li> </ul> <p><b>Endposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beide Beine gestreckt angehoben</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 Wiederholungen</li> <li>• 3 Runden</li> </ul>                          |
|   | <p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf dem Hocker/Stuhl sitzen</li> <li>• Beine gerade nach vorn gestreckt</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beide Beine beugen und strecken</li> </ul> <p><b>Endposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beide Beine gebeugt am Oberkörper</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 Wiederholungen</li> <li>• 3 Runden</li> </ul>                          |
|  | <p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vierfüßlerstand</li> <li>• Ein Bein nach hinten gestreckt</li> <li>• Hocker/Stuhl neben dem gestreckten Bein</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestrecktes Bein über den Hocker/Stuhl heben</li> <li>• Auf der anderen Seite des Hockers/Stuhls senken</li> </ul> <p><b>Endposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestrecktes Bein auf der anderen Seite des Hockers/Stuhls</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 Wiederholungen</li> <li>• 3 Runden</li> <li>• Seitenwechsel</li> </ul> |