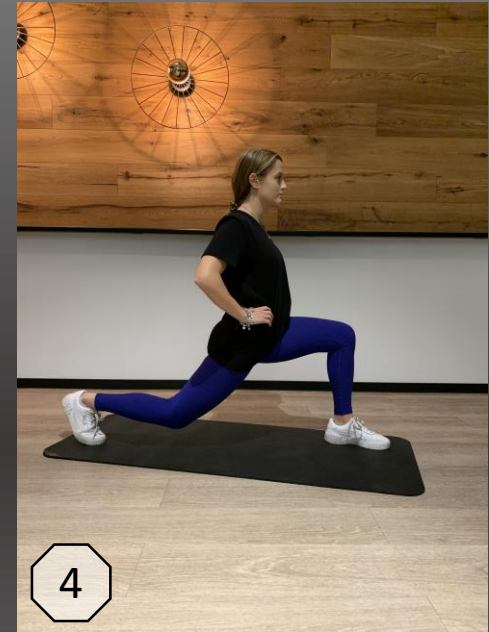
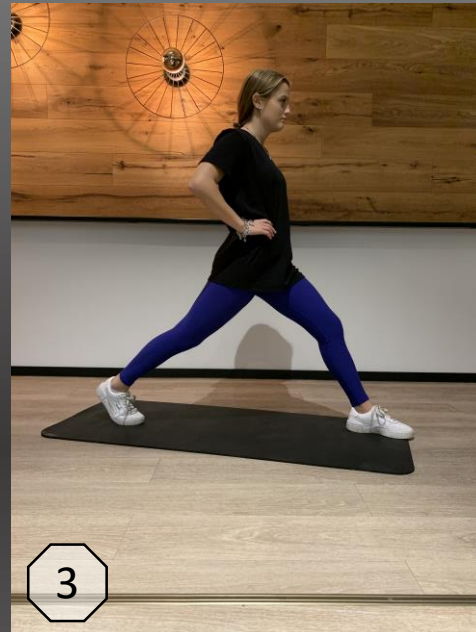


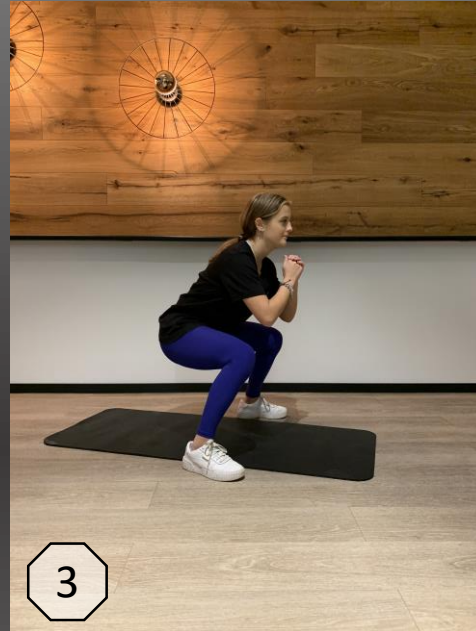
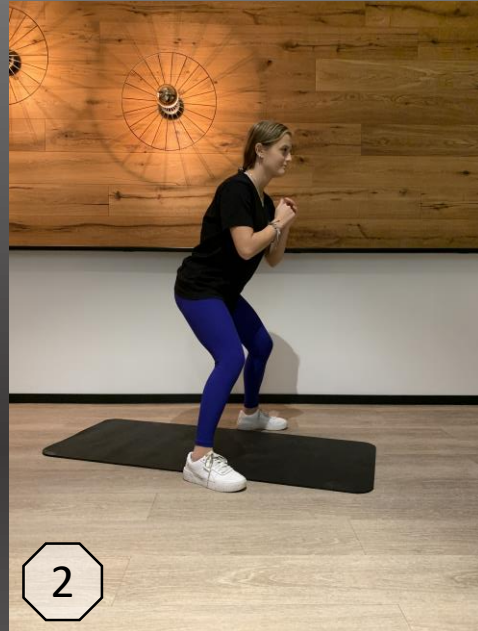
BOOTY WORKOUT



LUNGES

SÄTZE: 3 | DAUER: 45 SEK | PAUSE: 30 SEK.

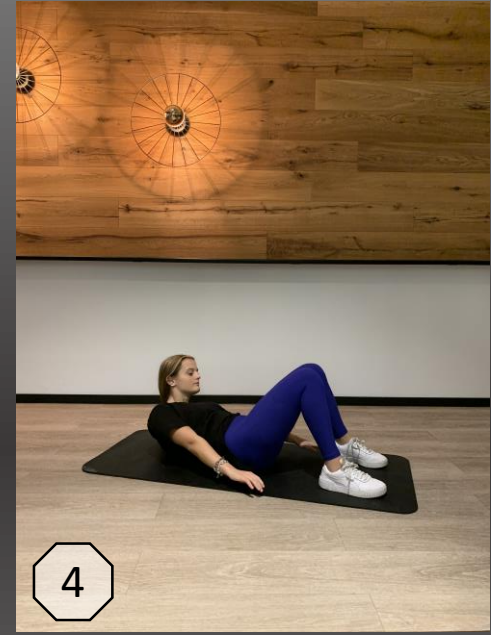
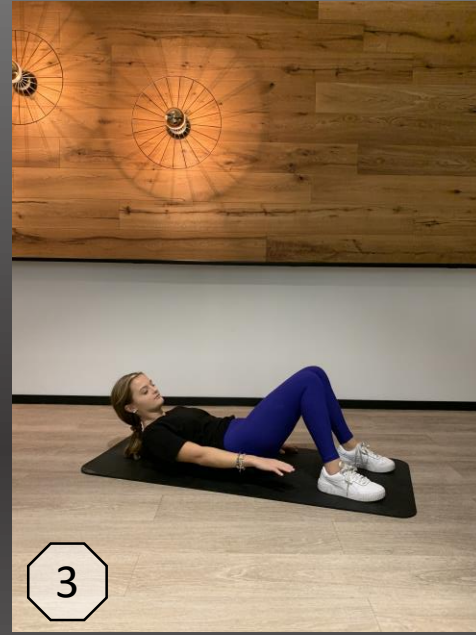
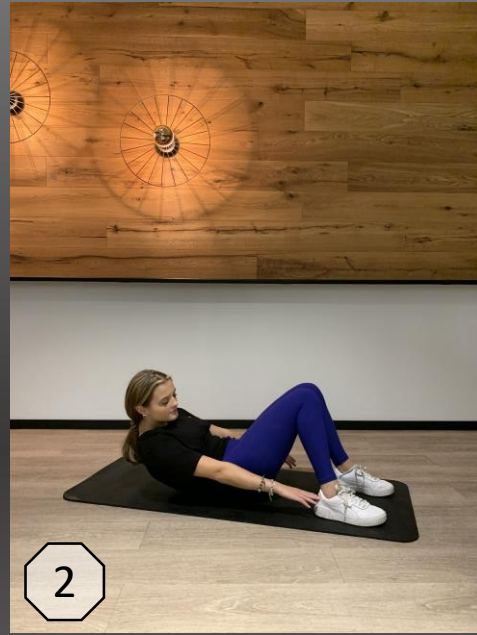
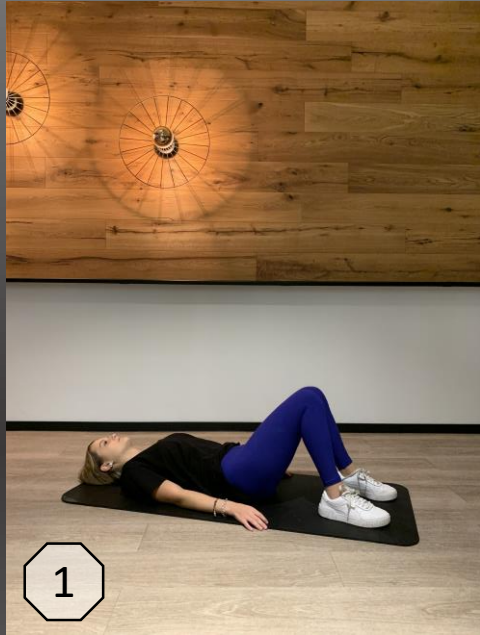
- Stelle Dich aufrecht hin
- Mache einen großen Ausfallschritt nach vorne und achte darauf, dass dein Knie nicht über die Zehenspitzen geht
- Eine stabile Haltung ist hierbei wichtig



SUMO SQUAT

SÄTZE: 3 | DAUER: 60 SEK | PAUSE: 30 SEK.

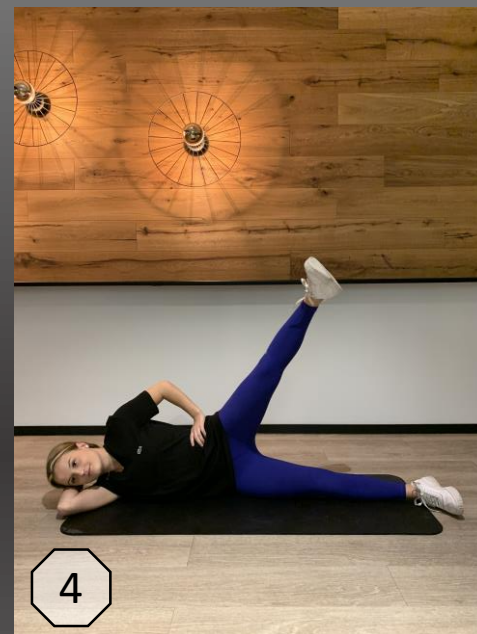
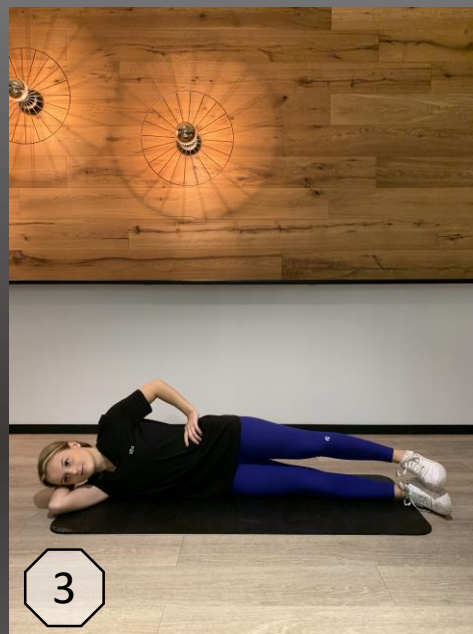
- Stelle Dich breiter als hüftbreit hin
- Aus der Grundhaltung so tief wie möglich in die Knie gehen
- Der Bauch bleibt dabei angespannt und der Rücken gerade
- Unten angekommen, die Stellung kurz halten
- Über die Fersen wieder in die Grundposition nach oben drücken



HEEL TOUCHES

SÄTZE: 3 | DAUER: 45 SEK | PAUSE: 30 SEK.

- Leg dich mit dem Rücken auf die Matte und winkle die Beine an
- Füße hüftbreit auseinander
- Berühre mit deiner linken Hand deine linke Ferse
- Halte kurz die Spannung und kehre zurück zur Ausgangsposition
- Bewegungsablauf auf der rechten Seite wiederholen



SIDE RAISES

SÄTZE: 3 | DAUER: 60 SEK | PAUSE: 20 SEK.

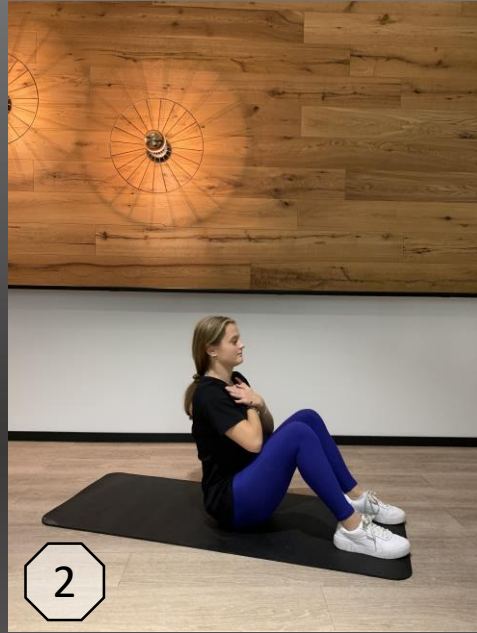
- Lege Dich auf die Rechte bzw. Linke Körperseite
- Lege die Beine parallel aufeinander
- Platziere die Hand des freien Arms auf die Hüfte
- Hebe das obere Bein an und lasse es langsam wieder ab
- Bewegungsablauf auf der anderen Seite wiederholen



PLANKS

SÄTZE: 3 | DAUER: 40-60 SEK | PAUSE: 40-60 SEK.

- Begib dich in den Unterarmstütz
- Knie vom Boden abheben
- Bauchmuskulatur, Gesäßmuskulatur werden angespannt
- Den Blick nach unten beibehalten



SIT UP

SÄTZE: 3 | DAUER: 40-60 SEK | PAUSE: 40-60 SEK.

- Lege Dich mit dem Rücken und angewinkelten Beinen auf den Boden
- Den Oberkörper bis zu den Knien anheben, kurz halten und langsam wieder zurück in die Anfangsposition