

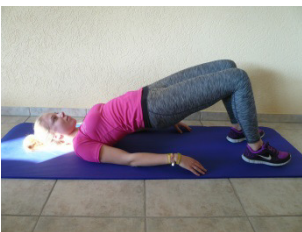
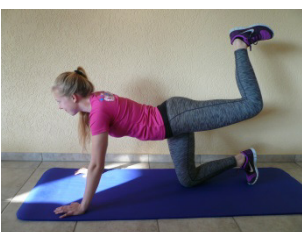


Fit für den Sommer – so wird es was mit der Bikini- oder Badehosenfigur

Wir haben die ultimativen Übungen für Oberschenkel, Po- und Bauchmuskulatur zusammengestellt, damit ihr pünktlich zum Sommer topfit seid:

<p>Oberschenkelaußenseite</p>	<p>In Seitlage das obere Bein nach oben abspreizen zunächst 20x je Seite, nach 2 Wochen 30x</p>	
<p>Oberschenkelinnenseite</p>	<p>In Seitlage das untere Bein nach oben anheben zunächst 20x je Seite, nach 2 Wochen 30x</p>	
<p>Rumpf und Po</p>	<p>In Rückenlage mit angewinkelten Beinen und aufgestellten Füßen die Hüfte vom Boden abheben bis zur vollständigen Streckung im Rumpf Zunächst 15x, nach 2 Wochen 25x</p>	
<p>Po und Oberschenkelrückseite</p>	<p>Im Vierfüßerstand das angewinkelte Bein mit der Ferse in Richtung Decke anheben Zunächst 20x je Seite, nach 2 Wochen 30x je Seite</p>	
<p>Bauch und Ganzkörper</p>	<p>Im Unterarmstütz mit Ganzkörperspannung verharren, dabei atmen nicht vergessen!! Zunächst 30 Sekunden, sukzessive Steigung bis 60 Sekunden</p>	