



## Hampelmann



1

Gut für Waden, Schultern, Brust und Ausdauer. 30 Sekunden

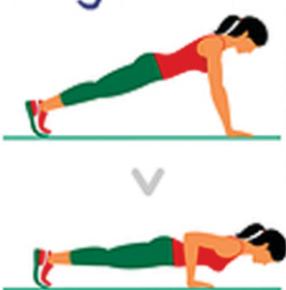
## Wandsitz



2

Trainiert Beine und Po. Wie lange schaffst Du es?

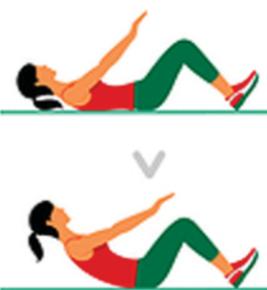
## Liegestütz



3

Trainiert Trizeps, Schulter, Brust und Rücken.

## Crunches



4

Trainiert Bauch

## Stuhl-Steigen



5

Trainiert Beine, Po und Gleichgewicht.

## Kniebeuge



6

Trainiert Beine, Po und unteren Rücken.

## Trizepsdrücken am Stuhl



7

Trainiert Trizeps

## Planken



8

Trainiert Bauch und unteren Rücken

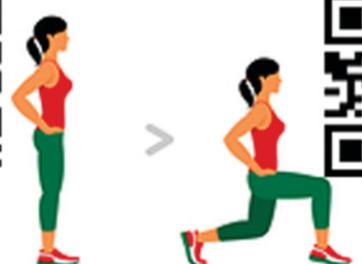
## Laufen auf der Stelle



9

Trainiert Ausdauer, Beine, Po und Bauch.

## Ausfallschritt



10

Trainiert Beine und Po

## Liegestütz mit Rotation



11

Trainiert Trizeps, Schulter, Brust, Rücken und Bauch

## Seitliches Planken



12

Seitliche Bauchmuskulatur

3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12 je 1-2 Sätze à 10 Wiederholungen  
1 und 9 je 2 Durchgänge à 30 Sekunden 30 Sekunden Pause  
2 so lange Du kannst

Mit den **QR Codes** kannst Du Dir **Youtube Videos** anzeigen lassen, die die korrekte Übungsausführung erläutern!