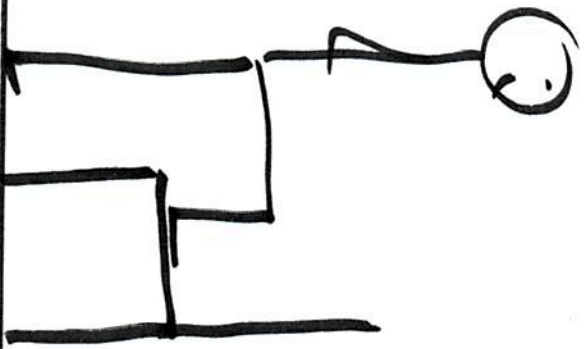


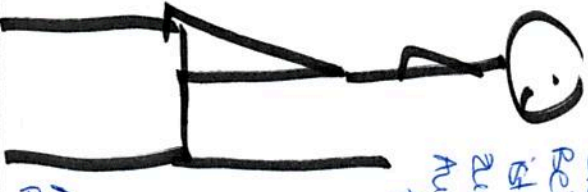
1 Unten Fuss auf einen Stuhl, Stufe o.ä. stellen.



Stuhl
steigen

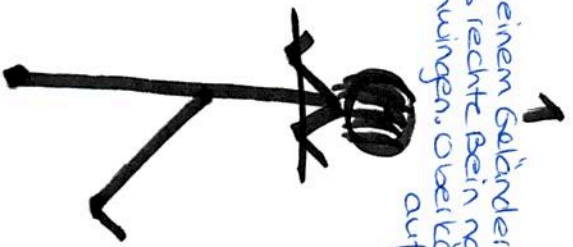
2

Den Körper nachdrücken bis das linke Bein gesteckt ist. Dann zurück in Ausgangsposition.



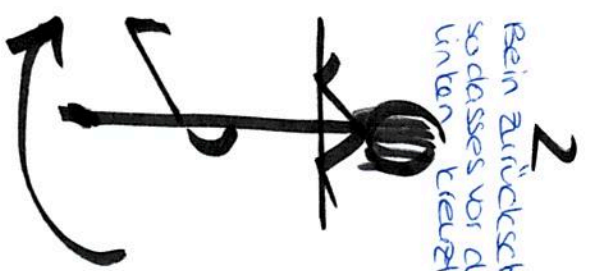
Anschließend Beinwechseln

1 An einem Geländer festhalten. Das rechte Bein nach rechts schwingen. Oberkörper bleibt aufrecht.



Nachtreten

2 Bein zurückschwingen, sodass es vor dem linken kreuzt.

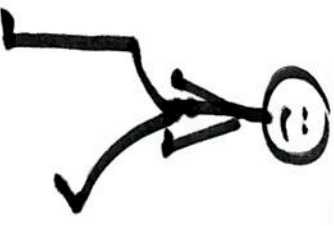


Anschließend Bein wechseln

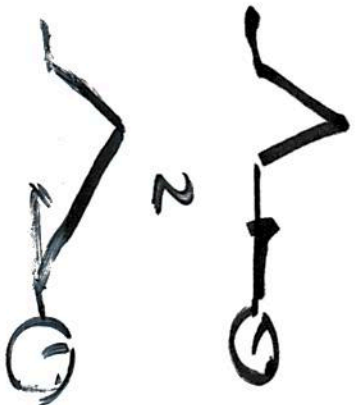
1 Füße hüftbreit, Arme locker hängen lassen



2 Ausfallschritt nach rechts bis das Knie im 90° Winkel ist. linkes Bein strecken. kurz halten und Seite wechseln



Ausfallschritt



1 Rückenlage, Arme liegen parallel zum Körper, Beine angewinkelt, Füße flach auf dem Boden

2 Becken auf Kniehöhe anheben, 2 Sek. halten, absenken und wiederholen

Hüftheber

• Jeweils 12-20 Wiederholungen

• Workout für schlanke, straffe Oberschenkel