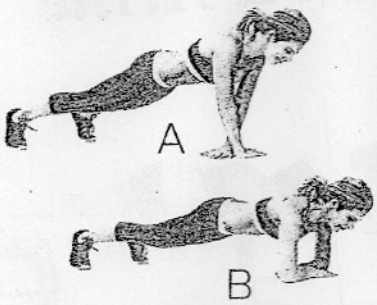
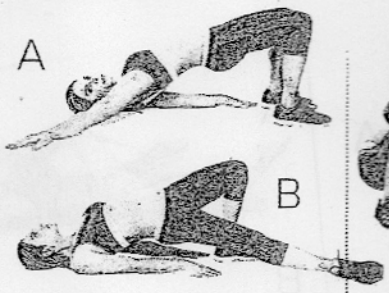
Sechs Richtige für einen trainierten Body



FOREARM CROSS-OVER PUSH-UPS

Definiert Schultern, Trizeps, Bauch

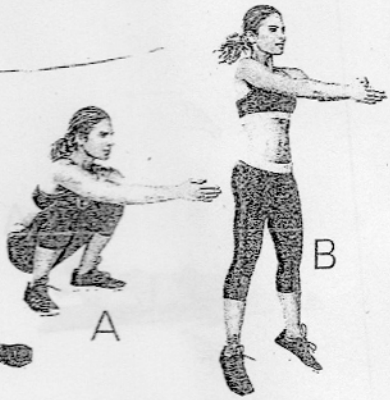
In den Liegestütz gehen, Hände eng platzieren mit den Fingerspitzen nach außen (A). Arme beugen, bis die Unterarme den Boden berühren (B). Zurück zu A. **Wiederholen.** Leichte Variante: Knie bei der Übung ablegen.



BRIDGE REACH

Kräftigt Bauch, Po, Oberschenkel

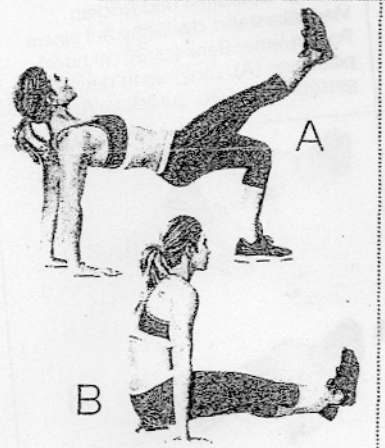
Auf den Boden legen, Beine anwinkeln, Arme seitlich. Hüfte heben, rechten Arm nach hinten (A). Arm wieder nach vorne, dann linken Arm nach hinten. Arm nach vorn und rechtes Bein strecken (B). Dann linkes Bein strecken. **Zurück zum Start, komplett wiederholen.**



SQUAT JUMP

Formt Po, Oberschenkel, Waden

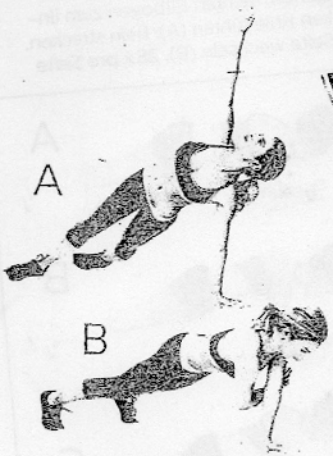
Hüftbreiter Stand, Zehen leicht nach außen, Arme seitlich. Tief in die Hocke gehen, dabei Hände vorne zusammennehmen (A). Aus dieser Position heraus mit Schwung so hoch wie möglich nach oben springen (B). In der Hocke landen. **Wiederholen.**



L-SIT CURL

Modelliert Trizeps, Bauch, Beine, Po

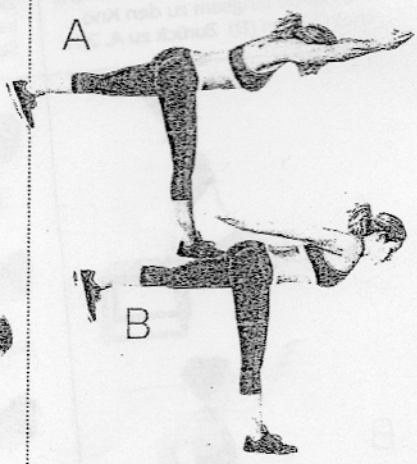
Im Sitzen Knie anziehen, Füße flach auf den Boden, Hände neben die Hüfte. Hüfte heben, rechtes Bein nach oben strecken (A). Hüfte und Bein tief absenken (B). Zurück zur Startposition. 30 Sekunden lang wiederholen, Bein wechseln und erneut 30 Sekunden durchführen.



ROLLING PLANK

Trainiert Schultern, Brust, Bauch, Oberschenkel und Beckenboden

Im Seitstütz rechten Arm nach oben strecken, rechten Fuß nach vorn (A). In den Ein-Arm-Stütz gehen, rechten Arm nach links führen (B). 30 Sekunden lang wiederholen. Arm wechseln und erneut 30 Sekunden lang durchführen.



WARRIOR ANGEL

Stärkt Bauch, Po, Rücken, Beine

Aus dem hüftbreiten Stand langsam nach vorne in die Waage kommen. Die Handflächen zeigen nach oben (A). Arme nach hinten nehmen (B). Zurück zu A. 30 Sekunden lang wiederholen. Bein wechseln und erneut 30 Sekunden lang durchführen.