

Die 5 Übungen zur Figueroptimierung – Fit in den Sommer

So bekommen Sie eine betonte Taille sowie strammere Schenkel.

Workout: ca. 40 min

<p>1. Aufwärmen: ca. 5 Min. am Stand gehen oder am Stand leicht hüpfen</p>	<p>2. Vierfüßlerstand: berühren von Knie und Ellbogen, dann Arme und Beine lang machen, Verse schiebt, Trainiere beidseitig</p>	<p>3. Unterarmstütz: unteres Bein angewinkelt, Becken seitlich heben und senken, wobei das Becken den Boden nicht berührt, Trainiere beidseitig</p>
<p>4. Beine und Arme bilden einen rechten Winkel zum Körper, Knie ca. 10 cm anheben und 2 x ca. 2-3 min halten</p>	<p>5. Unterarmstütz mit beiden Beinen gestreckt: hochheben des Oberen Beines Trainiere beidseitig</p>	<p>6. Brücke: Becken bis zu den Brustwirbeln hochheben, Gesäß ist angespannt, 2 x ca. 30-60 min halten, Trainiere beidseitig</p>
<p>Dehnen: Oberschenkel vorne</p>	<p>Dehnen: Oberschenkel hinten</p>	<p>Dehnen: Gesäss</p>

Variieren Sie die 5 Übungen untereinander, um einen noch besseren Trainingseffekt zu erzielen.
Wiederholungsanzahl: 2 Serien zu 15-20 Wiederholungen.

Tipp zur Figueroptimierung:

- Nach 17 Uhr nichts mehr essen.
- Zwischen durch mal den Zucker für 1 Tag weglassen.