8 Minuten

Anfänger | 8 min | 78 Kcal

1		Fuß an Fuß Bauchpressen	x15 Wdh
2		Wechsel-Crunch	x15 Wdh
	Pause		30 Sek
3		Bauchpressen mit drückenden Händen	x30 Wdh
4		Anheben der Beine im 4-Takt	x15 Wdh
	Pause		30 Sek
5		Crunch mit Händen in Ruheposition	x30 Wdh
6		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	x30 Wdh
	Pause		30 Sek
7		Crunch mit gekreuzten Armen	x30 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8  Crunch mit Knien zur Brust **x30** Wdh

Abify

Das ist das Workout als PDF. In der App erlebst du das volle Erlebnis.

Hier hast du die technische Struktur. In der App findest du ein reicheres, dynamischeres und lebendigeres Erlebnis.

- 🎬 Videoanleitung mit vollständigen Animationen
- 🎵 Eigene Musik für besseres Training
- ⚙️ Anpassbarer Timer und Einstellungen
- 📅 Progressive Pläne für 30, 60 und 90 Tage
- ✨ Neue Workouts mit künstlicher Intelligenz erstellt

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.