Bauch & Po straffen

Fortgeschritten | 9 min

1		Hüftstrecken am Boden	x10 Wdh
	Pause		10 Sek
2		Hüftstrecken am Boden	x10 Wdh
	Pause		10 Sek
3		Bauchpressen mit drückenden Händen	x30 Wdh
4		Füße abwechselnd kreuzen	30 Sek
	Pause		10 Sek
5		Einbein-Brücke	x10 Wdh
	Pause		10 Sek
6		Einbein-Brücke	x10 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Bauchpressen mit drückenden Händen	x25 Wdh
8		Füße abwechselnd kreuzen	30 Sek
	Pause		10 Sek
9		Hüftdehnung in Bauchlage	x25 Wdh
	Pause		10 Sek
10		Hüftdehnung in Bauchlage	x25 Wdh
	Pause		10 Sek
11		Bauchpressen mit drückenden Händen	x25 Wdh
12		Füße abwechselnd kreuzen	30 Sek
	Pause		10 Sek
13		Dehnen einzelner Beine	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

P4P

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.