Bauchmuskeltraining für Frauen

Anfänger | 3 min

1		Bauchpressen mit drückenden Händen	x10 Wdh
2		Anheben der Beine im 4-Takt	x5 Wdh
	Pause		15 Sek
3		Crunch mit Händen in Ruheposition	x16 Wdh
4		Anheben der Beine im 4-Takt	x6 Wdh
	Pause		15 Sek
5		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	x10 Wdh
6		Wechsel-Crunch	x7 Wdh
7		Anheben der Beine im 4-Takt	x8 Wdh

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.