Fit für den Sommer: Bauchmuskeln

Fortgeschritten | 4 min

1		Reverse Crunches	40 Sek
		Pause	20 Sek
2		X-Crunch mit Knee Hugs	40 Sek
		Pause	20 Sek
3		Anheben der Beine im 4-Takt	40 Sek
		Pause	20 Sek
4		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	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.