

DEIN 7-MINUTEN BODYSHAPING

Bauch



Auf den Rücken legen, Beine angewinkelt aufstellen, Arme seitlich locker am Kopf. Kopf anheben mit Blick nach oben, Schulterblätter berühren noch den Boden. Kopf wieder absenken. 30 Wiederholungen.

Bauch schräg



Auf den Rücken legen, Beine angewinkelt aufstellen, Arme seitlich locker am Kopf. Kopf anheben, Oberkörper drehen, Ellenbogen zieht zum entgegengesetzten Knie. Oberkörper und Kopf absenken. 3 x 10 Wiederholungen. Seitenwechsel.

Ober- Unterschenkel, Po



Breit aufstellen. Rücken gerade. Knie beugen, Oberkörper ist dabei leicht vorgeigt. Zurück kommen in die Streckung. 3 x 20 Wiederholungen.

Oberschenkel



Bein nach vorne weit ausstellen. Hinteres Bein beugen und absenken, gerader Rücken. Knie heben bis Beine lang. 3 x 15 Wiederholungen, Bein wechseln.

Po, Oberschenkel



Vierfüßlerstand. Bein anheben, Knie anwinkeln. Das angewinkelte Bein absenken und wieder anheben. 30 Wiederholungen und danach Beinwechsel.

Po



Seitenlage. Oberer Beckenknochen leicht nach vorn gekippt. Oberes Bein heben, Fuß eingedreht. Bein senken, Zeh auf Zeh. 3 x 10 Wiederholungen, Seitenwechsel.

Brust



Schneidersitz. Handflächen in Höhe des Brustbeins aneinander legen, pressen und lösen. 3 x 15 Sekunden.

Rücken, Schulter



Angewinkelte Arme ziehen nach hinten, dann nach vorne bis Arm lang. 3 x 15 Wiederholungen.