

Krafttraining für Frauen

Grundübungen

Sexy Po mit Kniebeugen

alternativ mit z.B. Kettlebell



Oberschenkel in der Ausgangsposition waagrecht zum Boden. In Endposition Knie nicht ganz durchdrücken.

3 Sätze
12-15 Wdh



Straffe Arme und Brust mit Bankdrücken

alternativ mit Liegestütz



Ob Bankdrücken oder Liegestütz, die Ellbogen in B-Position nicht ganz im 90 Grad Winkel zur Schulter ablassen.

3 Sätze
12-15 Wdh



Sexy Po und Beine mit Kreuzheben

alternativ mit z.B. Sandsack



Den Rücken während der gesamten Bewegung gerade halten. Hüfte bei Aufwärtsbewegung nach vorn schieben, Po bei Abwärtsbewegung nach hinten.

3 Sätze
12-15 Wdh

