

Stuhlworkout

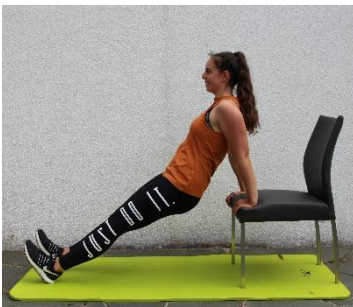


1. Liegestütz (10x)

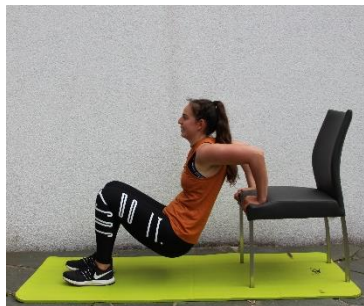
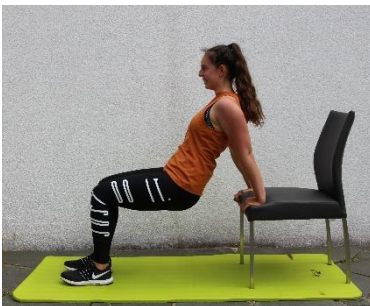


2. Dips (10x)

Variante 1:



Variante 2:



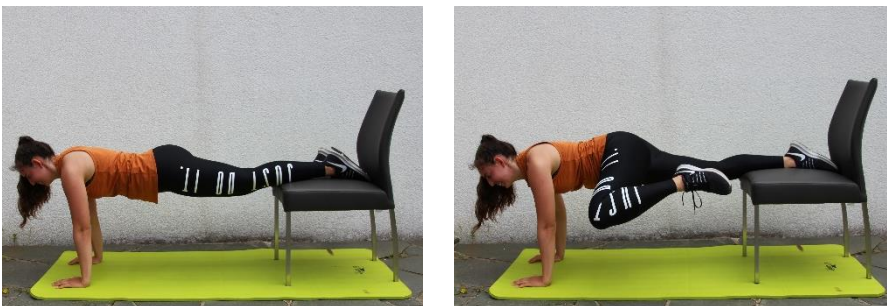
3. Seitstütz (mit Bein abheben) (20sec/8x je Seite)



4. V-ups - Beine seitlich vom Stuhl (10x)



5. Knie seitlich anziehen (5x je Seite)



6. Beine über den Stuhl (10x)

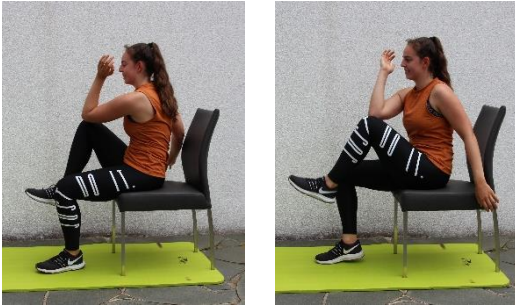


7. Seitstütz (8x je Seite)

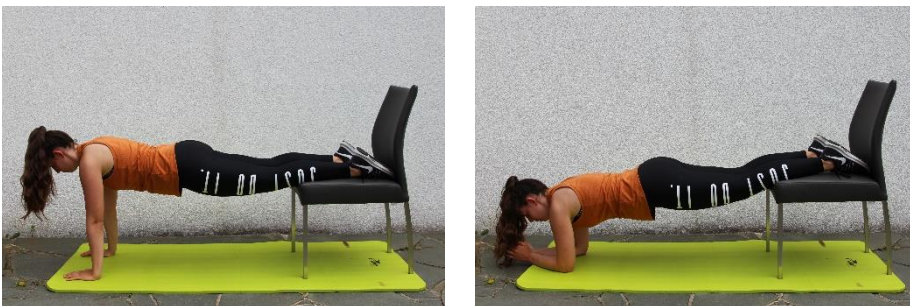
oberes Bein liegt auf dem Stuhl - unteres Bein geht hoch & tief



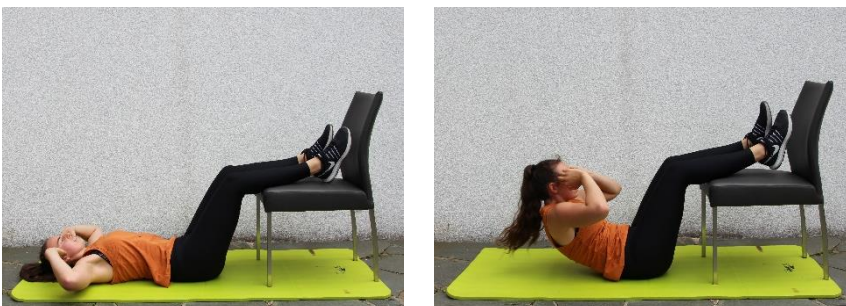
8. Sitting bicycle crunch (10x je Seite)



9. Plank&Push ups (10x)



10. Sit-ups (10x)



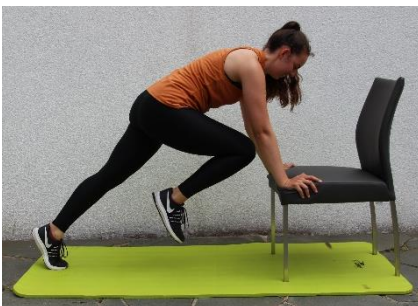
11. Stütz (20sec)



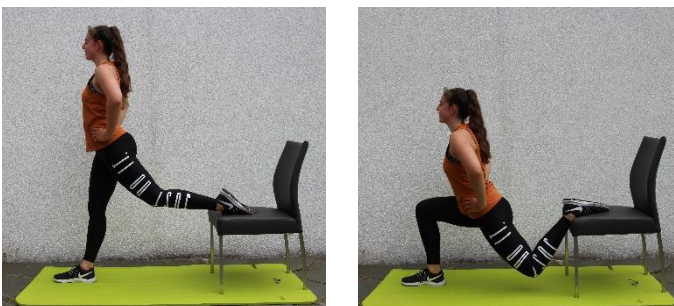
12. V-ups auf dem Stuhl (10x)



13. Mountainclimber (20x)



14. 1-beinige Kniebeuge (10x je Seite)



Durchführung:

Variante 1:

Alle Übungen nacheinander durch - 3 Durchgänge

Variante 2:

Jede Übung 3x, dann die nächste Übung

Viel Spaß!