

# Rückenfit Kräftigung / Bauch, Beine, Po ohne Gerät

1a



**gerade + untere BM Sitz**

1b



**zurück lehnen, halten**

1c



**schräge BM**

1d



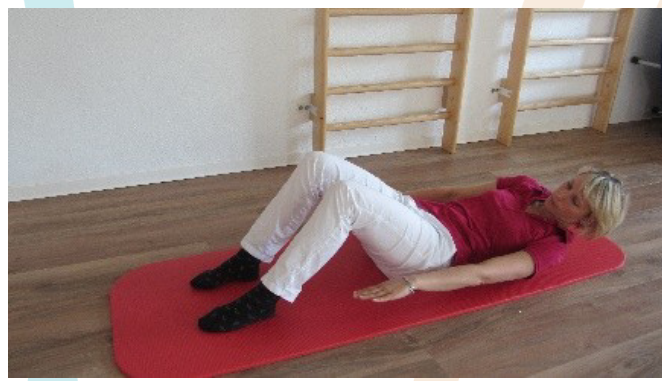
**langsam auf und ab**

2a



**Tailenformer**

2b



**re/li**

3a



**untere BM, halten + Po heben**

3b



**schräge BM, diagonal Arm - Bein**

4a



**Vierfüßlerstand**

4b



**Knie 1-2cm abheben**

5a



**Unterarmstütz**

5b



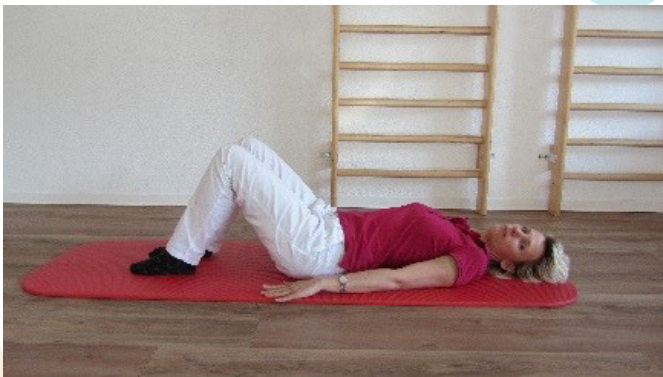
**halten**

6



**Seitstütz re/li**

7a



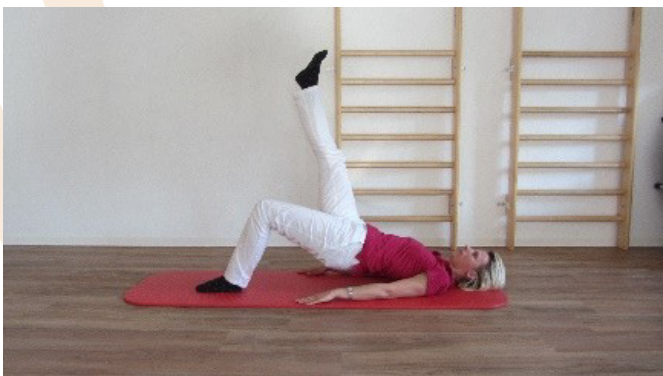
**Ausgangsstellung bridging**

7b



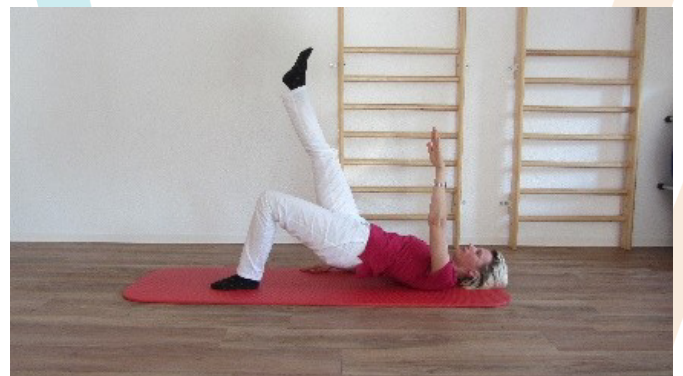
**Halten + Po auf und ab**

7c



**Steigerung Bein heben**

7d



**Steigerung Arm + Bein diagonal heben**

8



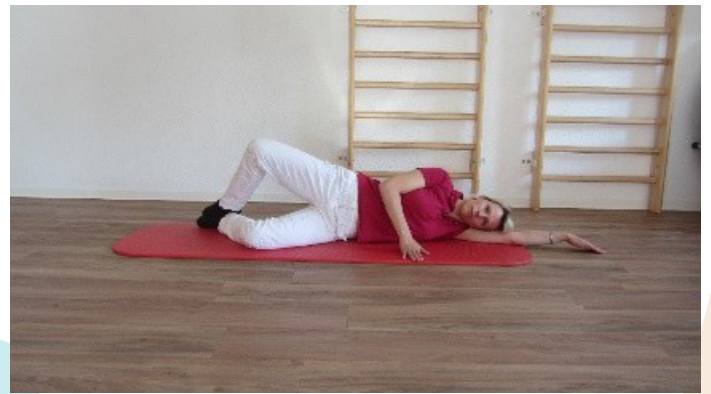
**Gesäß anspannen, Beine heben**

9a



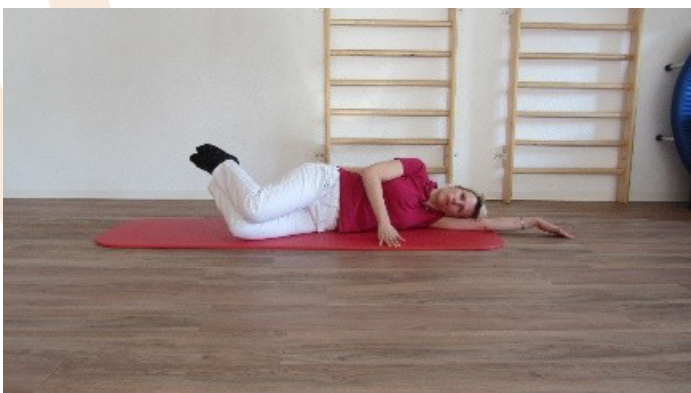
**kleine Po-Muskeln, schräge BM**

9b



**einfache Ausführung obere Knie heben**

9c



**Steigerung**

9d



**Endposition**

10a



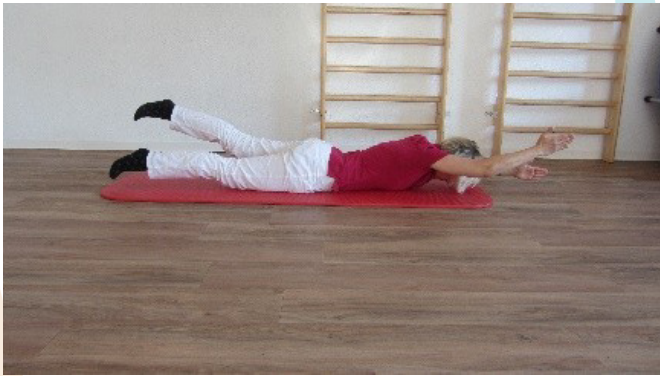
**lange Rückenstrecker**

10b



**Schulterblätter Kräftigung**

10c



**diagonal Bein / Arm anheben**

11a



**Vierfüßlerstand**

11b



**diagonal strecken**

11c



**diagonal beugen**

**BM – Bauchmuskeln, re – rechts, li – links, bridging = Schulterbrücke,  
Wir empfehlen:**

**10 – 12 Wiederholungen, 3 Sätze, 2x wöchentlich**