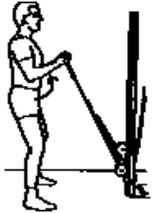
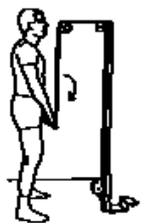
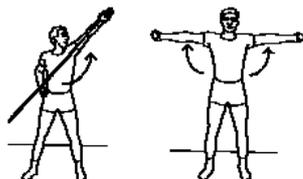
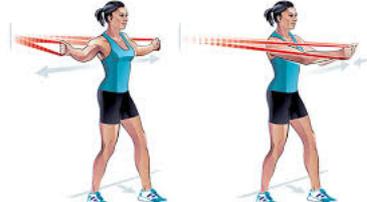


## Programm Kraft - Unterkörper

<p>Biceps Curls</p> <p>Terraband befestigen oder mit einem Bein draufstellen, die beiden Enden mit den Händen greifen, Ellbogen am Körper angelegt, Unterarme beugen und strecken, oder mit 2 Kurhanteln oder 2 Flaschen</p> <p>3x 15-20 Wiederholungen</p>	
<p>Trizeps Extensions</p> <p>Terraband oben befestigen zb. bei der Tür einklemmen, die beiden Enden mit den Händen greifen, Ellbogen am Körper angelegt, Unterarme beugen und strecken, oder mit 2 Kurhanteln oder 2 Flaschen</p> <p>3x 15-20 Wiederholungen</p>	
<p>Seitheben</p> <p>Etwas breiterer Stand, Terraband befestigen zb. mit einem Bein draufstehen, Ende mit einem Arm greifen und Terraband vor dem Körper mit gestrecktem Arm nach oben führen, optional auch mit 2 Flasche links/ rechts mit gestreckten Armen seitlich nach oben führen</p> <p>3x 15-20 Wiederholungen</p>	
<p>Revese Flys</p> <p>Auf das Band stellen, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, die beiden Enden über Kreuz mit den Händen greifen, mit gestreckten Armen Band seitlich nach oben führen</p> <p>3x 15-20 Wiederholungen</p>	
<p>Flys</p> <p>Terraband befestigen zb. beim Türgriff, die beiden Enden mit den Händen greifen, Blick nach vorne, mit gestreckten Armen Band seitlich nach vorne zusammenführen</p> <p>3x 15-20 Wiederholungen</p>	
<p>Liegestütz</p> <p>Mit gestreckten Beinen oder mit Knie auf dem Boden abgelegt -&gt; Damenliegestütz</p> <p>3x 15-20 Wiederholungen</p>	
<p>Dips</p> <p>Arme hinter dem Körper auf einer leichten Erhöhung abgestützt, Beine ausgestreckt, Ellbogen beugen und strecken</p> <p>3x 15-20 Wiederholungen</p>	