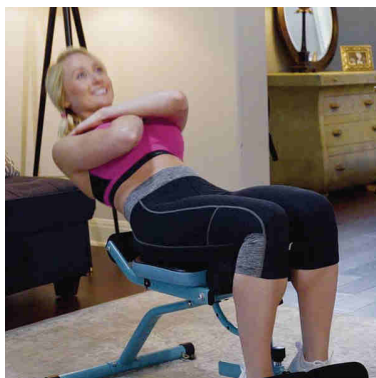
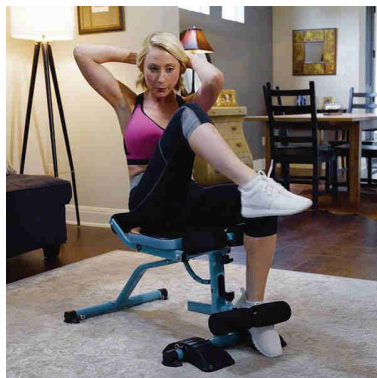


Total 10 - 10 Übungen



Bauchmuskeln

Den Total 10 in Sitzposition und mit Sit-Ups beginnen



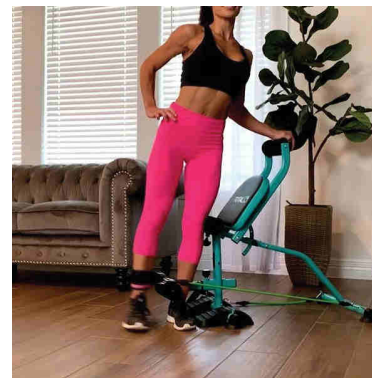
Seitliche Bauchmuskeln

Ein Fuss in die Fußstütze, Oberkörper zur Seite drehen, Knie nach oben (links und rechts)



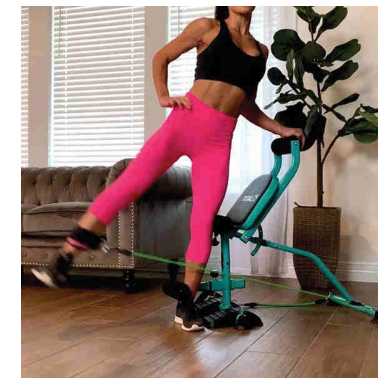
Waden

Expander an Fußstützen anbringen, Riemen an Wade und nach hinten treten



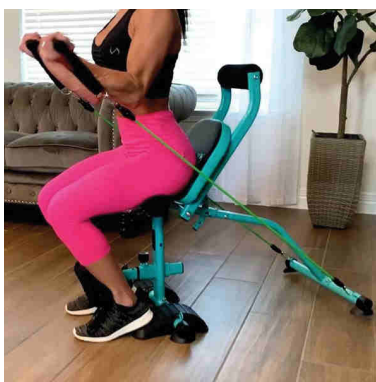
Schenkel - Innen

Riemen an Knöchel. Bein langsam nach Außen – halten- leichte Drehbewegung



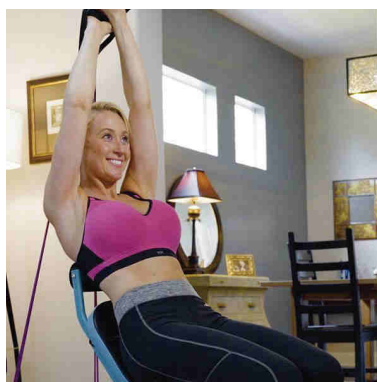
Schenkel - Außen

Riemen an Knöchel. Bein weit nach außen – langsam wieder in Ausgangsposition



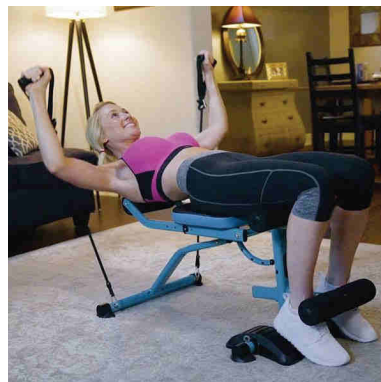
Bizeps

Expander an den Fußstützen anbringen und nach oben ziehen. Je nach Fitnessband ist die Intensität unterschiedlich



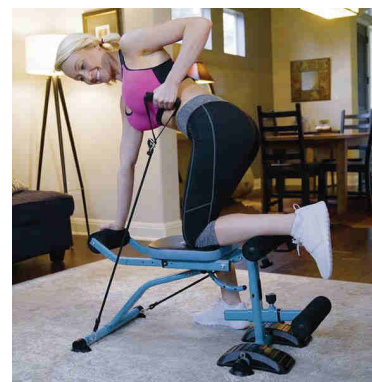
Trizeps

Total 10 in Sitzposition. Expander an Fußstützen, je nach Intensität der Bänder. Nach Oben ziehen und langsam wieder zurück



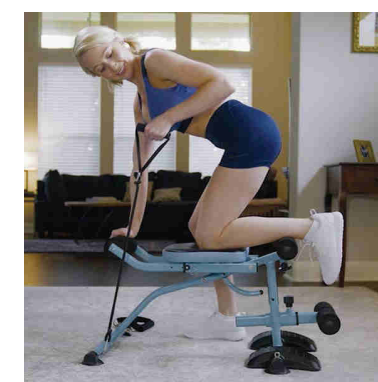
Brustkorb

Total 10 in Liegeposition. Expander an Fußstützen, je nach Intensität der Bänder. Nach Oben ziehen und langsam zurück



Schultern

Mit einem Knie auf den Sitz, Expander nach oben ziehen, Position wechseln



Rücken

Wie vorherige Übung – nur Rücken gerade lassen

Das komplette Total 10 Fitness-Video finden Sie bei Youtube unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=f4zstQN3m1o>