

# IMMUNITY BOOST - BEWEGLICHKEIT



## I - BEINBEUGER SITZEND

Sätze: 3

Wdh: 12 - 15

Fokus: Aktivierung der hinteren Oberschenkelmuskulatur



## II - BRUSTPRESSE

Sätze: 3

Wdh: 12

Fokus: Aktivierung der Brustmuskulatur



## III - LATZUG

Sätze: 3

Wdh: 12

Fokus: Öffnung des Brustkorbs & Stärkung des Rückens



## IV - HÜFTHEBEN

Sätze: 3

Wdh: 12 - 15

Fokus: Aktivierung der Gesäßmuskulatur



## V - SEITLICHER PLANK

Sätze: 2

Dauer: 15 - 20 Sekunden

Fokus: Stärkung der schrägen Bauchmuskulatur