

# Anwendungen



Profis



Step Lunge

Beine / Po



Seitlicher Squat

Beine / Po / Rumpf / Beinbeuger



Squat

Beine / Po / Beinbeuger



Surfdiagonal

Po / Rumpf / Beine



Lunge

Beine / Po / Beinbeuger



Einbeiniger Squat

Beine / Po / Rumpf / Beinbeuger



Beckenbrücke

Unterer Rücken / Po



Beckenbrücke

Beinbeuger / Po / Unterer Rücken



Dips

Oberkörper / Arme



Frauenliegestütze

Schulter / Brust / Arme / Nacken / Bauch / Oberer Rücken



Rotierende Liegestütze

Schulter / Brust / Arme / Nacken / Bauch / Oberer Rücken



Klimmzug

Oberer Rücken / Arme



Plank

Bauch / Rumpf



Crunch

Bauch



Reverse Crunch / Beinbeuger

Unterer Bauch / Beinbeuger



Videos zu diesen und weiteren Übungen mit reACT auf Youtube  
Videoproduktion: b-dw.ch

[www.reacttrainer.eu](http://www.reacttrainer.eu)  
[www.fit3.ch](http://www.fit3.ch)