

# Zuhause - Anfänger

Liegestütze - 4 x so viele Wdh. wie möglich  
Beansprucht Brust, Rücken und Schultern

**1**

Rudern mit Handtuch - 4 x so viele Wdh. wie möglich  
Stärkt deinen Latissimus (Rücken)

**2**

Seitheben mit Gewicht - 3 x 12 Wdh.  
Für Breite 3D-Schultern

**3**

Kniebeuge - 4 x so viele Wdh wie möglich  
Trainiert deine kompletten Beine

**4**

Sit-ups - 5 x so viele Wdh wie möglich  
Für dein 6-Pack im Sommer

**5**

Planks 3 x 1 Minute halten  
Für deine gesamte Muskulatur

**6**

