

VIVERE 180

fuel your health

#motivation für dein
#homeworkout



Rückenstrecker auf Ball
für Rücken- und
Gesäßmuskulatur



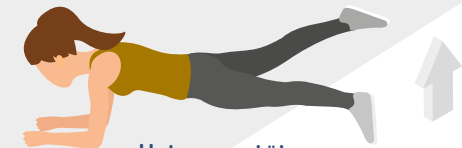
Brücke auf dem Ball
für Rumpf- und Beckenstabilität,
Beinrückseite



Twist auf Ball
für Rumpfmuskulatur



Gehaltener Langsitz
für Bauch- und Rumpfmuskulatur
(Fortgeschrittene)



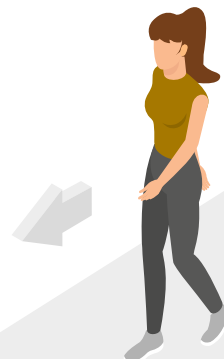
Unterarmstütz
für Rumpfstabilität,
Bauch- und Rückenmuskulatur



Unterarmstütz in Seitlage
für seitliche Rumpfmuskulatur,
Beckengürtel, Oberschenkel-
außenseite



Laufen
moderat (mind. 30 min.)



Wandern
zügig (mind. 60 min.)

Liegestütz
für Schultergürtel,
Armmuskulatur, Rumpf



#weightloss

#health

#homeworkout



info@vivere180.com
vivere180.com