

BBP für Zuhause

BBP - steht ganz klassisch für Bauch, Beine, Po und bezeichnet somit die Problemzonen der meisten Frauen. Genau auf diese Problemzonen legt dieses Hometraining-Tutorial wert. Klar, **lokal Fett los werden** können Sie so nicht, aber eben doch genau diese Körperbereiche durch Muskelaufbau straffen. Kombiniert mit einem intensiven Ausdauertraining, sorgen die im Video vorgestellten Trainingsblöcke dafür, dass Sie sich diesen Sommer im Bikini nicht verstecken müssen.

Alle vorgestellten Übungen sind mit einem Minimum an Equipment möglich. Sie brauchen also kein Studio besuchen. Außerdem braucht das Workout wenig Platz und macht keinen Lärm. Sie können es also auch am Abend beim Fernsehen durchführen.

Die verwendeten Stepper lassen sich übrigens auch super durchs heimische Sofa ersetzen.