

Bauch-Workout 1 mit Annette

15-25 Wiederholungen pro Übung, 2-3 Durchgänge

1. Kräftigung schräge Bauchmuskulatur
Beine in Stufenhaltung, nach links und rechts im Wechsel rotieren



2. Kräftigung untere gerade und schräge Bauchmuskulatur
Rechter Arm und linkes Bein diagonal nach oben zusammen führen

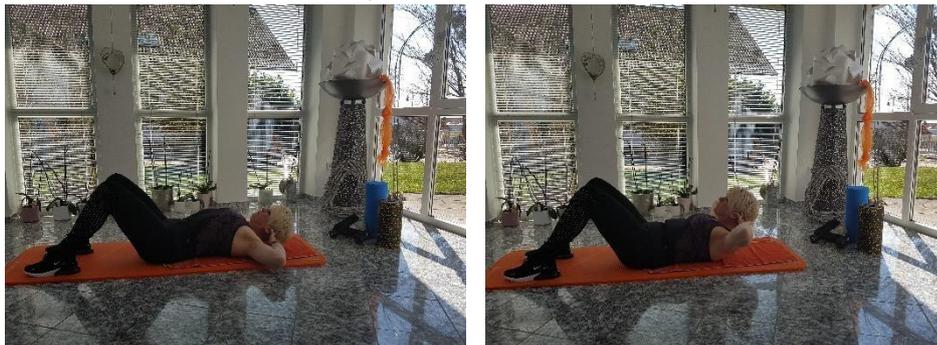


3. Kräftigung untere gerade und schräge Bauchmuskulatur
Linker Arm und rechtes Bein diagonal nach oben zusammen führen



4. Kräftigung gerade Bauchmuskulatur

Fersen aufstellen, Bauch anspannen, 3 Takte hoch, 1 Takt tief



5. Kräftigung seitliche Rumpfmuskulatur und untere gerade Bauchmuskulatur

Bauchspannung, über den seitlichen Rumpf Fingerspitzen im Wechsel zur Ferse führen, Kopf angehoben halten



6. Kräftigung obere und untere gerade Bauchmuskulatur

Beine in Stufenhaltung, Bauchspannung, im Wechsel Ferse zum Boden führen, Kopf angehoben halten



7. Kräftigung seitliche Rumpfmuskulatur

Seitstütz, Bauchspannung, Becken zum Boden führen



8. Kräftigung seitliche Rumpfmuskulatur
Seitstütz, Bauchspannung, Becken zum Boden führen



9. Kräftigung Rumpfmuskulatur und oberer Schultergürtel
Unterarmstütz, Bauchspannung, Knie im Wechsel zum Boden führen



10. Kräftigung seitliche Rumpf- und untere Rückenmuskulatur, sowie untere Bauchmuskulatur
Rückenlage, Beine zur Decke, Bauchspannung, Beine im Wechsel diagonal über die Pobacke zum Boden führen

