

## **Bauch-Workout 2 mit Annette**

15-25 Wiederholungen pro Übung, 2-3 Durchgänge

1. Kräftigung schräge Bauch- und seitliche Rumpfmuskulatur  
Seitlage Unterarmstütz, Bauchspannung, Beine gestreckt vom Boden und Oberkörper anheben, Knie und Ellenbogen zusammenführen



2. Kräftigung schräge Bauch- und seitliche Rumpfmuskulatur  
Seitlage Unterarmstütz, Bauchspannung, Beine gestreckt vom Boden und Oberkörper anheben, Knie und Ellenbogen zusammenführen



3. Kräftigung des gesamten Körpers  
Vierfüßerstand, linker Arm und rechtes Bein anheben und senken



4. Kräftigung des gesamten Körpers  
Vierfüßerstand, rechter Arm und linkes Bein anheben und senken



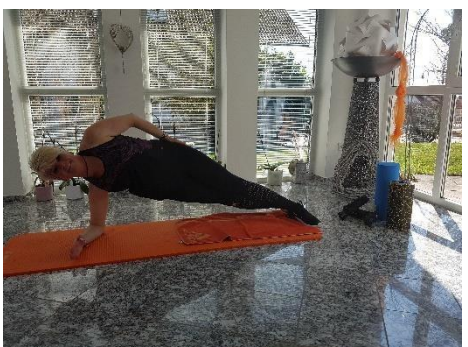
5. Kräftigung des gesamten Körpers  
Unterarmstütz, Bauchspannung, rechtes und linkes Bein zur Grätsche öffnen und schließen



6. Kräftigung seitliche Rumpf- und Schultermuskulatur  
Seitstütz, Bauchspannung, Arm nach oben strecken und Becken oben halten



7. Kräftigung seitliche Rumpf- und Schultermuskulatur  
Seitstütz, Bauchspannung, Arm nach oben strecken und Becken oben halten



8. Kräftigung des gesamten Oberkörpers  
Plank, Bauchspannung, Arme im Wechsel nach vorne führen



9. Kräftigung des gesamten Körpers  
Seitlage, Bauchspannung, Beine und Arm abheben, Arm nach oben strecken, wenn das Gleichgewicht gehalten werden kann



10. Kräftigung des gesamten Körpers  
Seitlage, Bauchspannung, Beine und Arm abheben, Arm nach oben strecken, wenn das Gleichgewicht gehalten werden kann

