

Zirkel-Workout 1 mit Annette

50/60 sec. Belastung – 20 sec. Pause, 2 Durchgänge

1. Kräftigung gerade Bauchmuskulatur
Fersen aufstellen, Bauch anspannen, 3 Takte hoch, 1 Takt tief



2. Kräftigung des gesamten Körpers
Unterarmstütz, Körperspannung, halten



3. Kräftigung vordere Oberschenkelmuskulatur, Dehnung des Hüftbeugers
Ausfallschritt, Arme in U-Halte, rechtes Knie zum Boden führen



4. Kräftigung seitlicher Rumpfmuskulatur

Seitstütz, rechter Arm an die Schläfe, Ellenbogen rotiert Richtung Boden



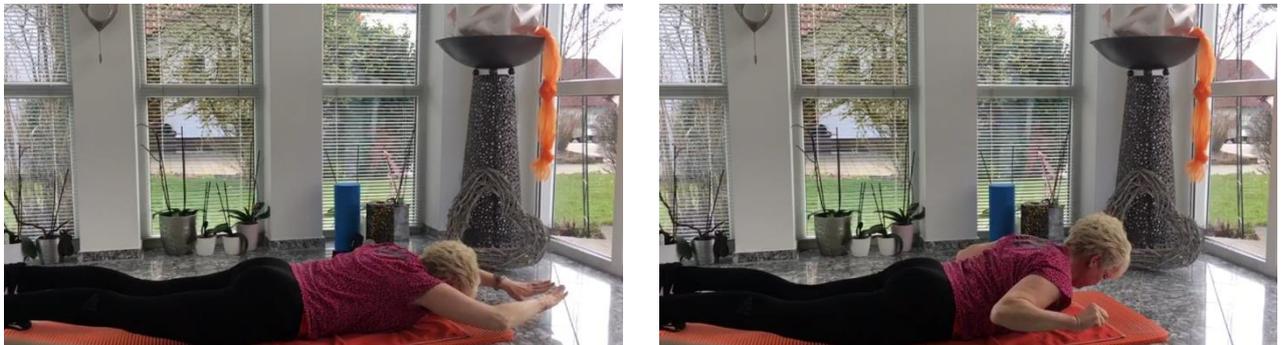
5. Kräftigung gerader Bauchmuskulatur

Arm und Bein diagonal Richtung Boden führen, Kopf anheben (schwerer)



6. Kräftigung obere Schultermuskulatur und Latissimus

Bauchlage, Bauch und Po anspannen, Arme ausgestreckt über die Seite kraftvoll zurückziehen



7. Kräftigung seitlicher Rumpfmuskulatur

Seitstütz, linker Arm an die Schläfe, Ellenbogen rotiert Richtung Boden



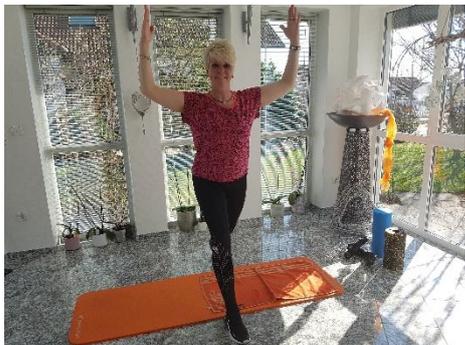
8. Kräftigung Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur
aufrechter Stand, Bauchspannung, Gesäß tief führen, Gewicht auf der Ferse



9. Kräftigung Brust-, Schulter- und Bauchmuskulatur
Liegestütze



10. Kräftigung vordere Oberschenkelmuskulatur, Dehnung des Hüftbeugers
Ausfallschritt, Arme in U-Halte, linkes Knie zum Boden führen



11. Kräftigung des gesamten Oberkörpers und der Rumpfmuskulatur
Plank halten und im Wechsel Hand diagonal zur Schulter führen



12. Kräftigung des gesamten Körpers

Bauchlage, Bauch und Po anspannen, diagonal im Wechsel rechtes Bein/linker Arm und linkes Bein/rechter Arm heben



13. Kräftigung Oberschenkel- und Rückenmuskulatur

Oberkörper rotiert, im Wechsel Knie über den Hüftbeuger heben, Arme tief führen



14. Kräftigung untere Rücken- und Gesäßmuskulatur

Bauchlage, Arme neben dem Körper ablegen, Bauch und Po anspannen, Oberkörper maximal nach oben ziehen

