

Rücken-Workout mit Annette

20-30 Wiederholungen pro Übung, 2-3 Durchgänge

1. Kräftigung schräge und untere gerade Bauchmuskulatur
Rückenlage, Beine zur linken Seite kippen, Bauchspannung, Hände an die Schläfe, gerader Oberkörper, 1 Takt hoch, 1 Takt tief



2. Kräftigung schräge und untere gerade Bauchmuskulatur
Rückenlage, Beine zur rechten Seite kippen, Bauchspannung, Hände an die Schläfe, gerader Oberkörper, 1 Takt hoch, 1 Takt tief



3. Kräftigung hintere Oberschenkel-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur
Rückenlage, Bauchspannung, Beine aufstellen, Po anheben und zur Brücke kommen, Arme im Wechsel diagonal strecken



4. Kräftigung schräge Bauchmuskulatur

Rückenlage, linkes Bein auf rechtes Knie ablegen, rechte Hand an die Schläfe und diagonal zum linken Knie führen, Kopf angehoben halten



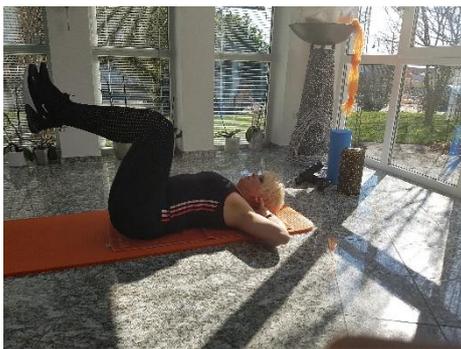
5. Kräftigung schräge Bauchmuskulatur

Rückenlage, rechtes Bein auf linkes Knie legen, linke Hand an die Schläfe und diagonal zum rechten Knie führen, Kopf angehoben halten



6. Kräftigung obere und untere gerade Bauchmuskulatur

Beine in Stufenhaltung, Bauch anspannen, 1 Takt hoch, 1 Takt tief



7. Kräftigung obere Rücken- und Schultermuskulatur
Bauchlage, Zehenspitze aufstellen, Bauch und Po anspannen, Schwimmbewegung der Arme



8. Kräftigung obere Rücken- und Schultermuskulatur
Bauchlage, Zehenspitzen aufstellen, Bauch und Po anspannen, Arme schnell hoch und ab bewegen (hacken)



9. Dehnung oberer Schultergürtel
Vierfüßerstand, rechter Arm zur Seite ausstrecken, rechter Arm unter dem Körper durchführen, Schulter Richtung Boden führen



10. Dehnung oberer Schultergürtel

Vierfüßerstand, linker Arm zur Seite ausstrecken, linker Arm unter dem Körper durchführen, Schulter Richtung Boden führen



11. Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Vierfüßerstand, Bauchspannung, Knie vom Boden anheben, halten (5 sec.) und absenken



12. Kräftigung hintere Oberschenkel-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur

Rückenlage, Beine anstellen, Bauchspannung, Po anheben und zur Brücke kommen, hoch und tief gehen

