

## Zirkel-Workout 2 mit Annette

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

### 1. Kräftigung Oberschenkel- und Rückenmuskulatur

Standbein links, Bauchspannung, Oberkörper nach vorne beugen, rechtes Bein gestreckt nach hinten führen, Arme tief und Knie nach oben führen



### 2. Kräftigung obere Schultermuskulatur

Bauchlage, Zehenspitzen aufstellen, Schulterblätter maximal zur Wirbelsäule ziehen



### 3. Kräftigung untere Rücken- und Gesäßmuskulatur

Bauch und Po anspannen, Beine vom Boden anheben und wieder senken



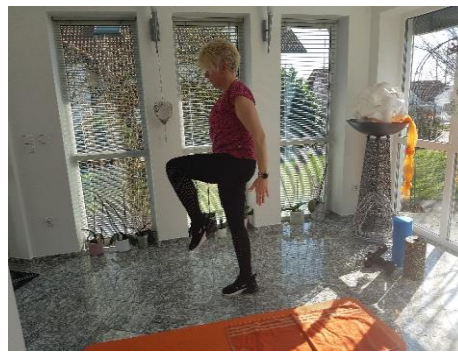
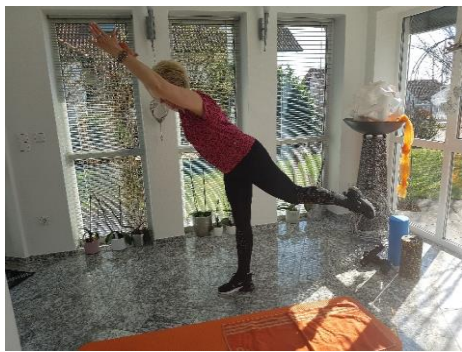
4. Kräftigung seitliche Bauchmuskulatur

Beine in Stufenhaltung, rechte Hand an die Schläfe und diagonal zum Knie führen, Kopf angehoben halten



5. Kräftigung Oberschenkel-, Gesäß- und Rückenmuskulatur

Standbein rechts, Bauchspannung, Oberkörper nach vorne beugen, linkes Bein gestreckt nach hinten führen, Arme tief und Knie nach oben führen



6. Kräftigung gerade Bauchmuskulatur

Rückenlage, Beine zur Decke, Arme hinter den Kopf, mit Bauchspannung nach oben ziehen und kurz halten



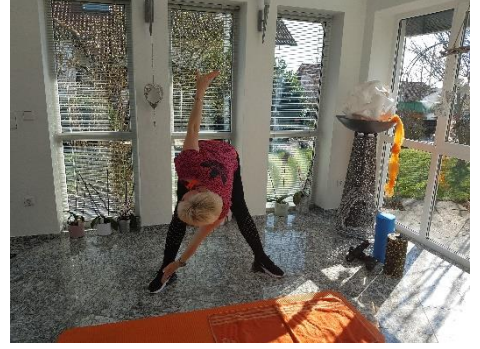
7. Kräftigung seitliche Bauchmuskulatur

Beine in Stufenhaltung, linke Hand an die Schläfe und diagonal zum Knie führen, Kopf angehoben halten



8. Kräftigung obere Rückenmuskulatur, Dehnung hintere Oberschenkelmuskulatur und Lendenwirbelsäule

aufrechter Stand, Beine gegrätscht, im Wechsel Hände diagonal zum Fuß führen



9. Kräftigung seitliche Rumpfmuskulatur

Unterarmstütz, Becken links und rechts zum Boden führen



10. Kräftigung schräge und untere gerade Bauchmuskulatur  
Rückenlage, Bauchspannung, diagonal Bein und Ellenbogen zusammenführen



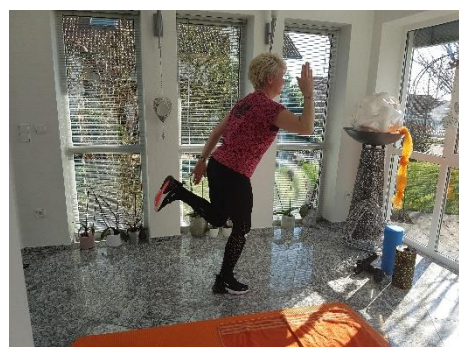
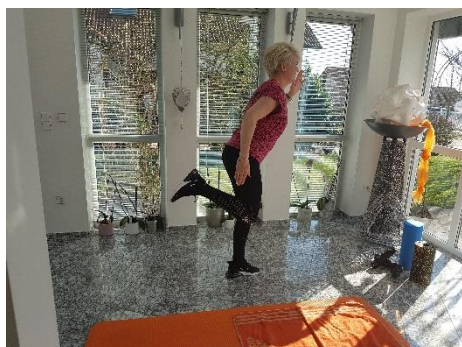
11. Kräftigung des gesamten Körpers  
Hampelmann



12. Kräftigung des gesamten Körpers  
Plank, Bein im Wechsel anheben



13. Kräftigung Oberschenkelmuskulatur  
Jogging am Platz, Beine im Wechsel schnell zum Gesäß führen



#### 14. Kräftigung gerade Bauchmuskulatur

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

