

# Workout für den Bauch

	Beschreibung	Hinweise
	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Liegen</li> <li>• Arme am Kopf</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberkörper anheben</li> <li>• Bauch ist fest</li> </ul> <p><b>Endposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schultern sind angehoben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 Wiederholungen</li> <li>• 3 Runden</li> </ul>
	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Liegen</li> <li>• Arme am Kopf</li> <li>• Oberkörper ist angehoben</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechten Ellenbogen und linkes Knie zusammenführen</li> <li>• Seitenwechsel</li> </ul> <p><b>Endposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ellenbogen und Knie berühren sich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 Wiederholungen</li> <li>• 3 Runden</li> </ul>
	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Liegen</li> <li>• Beine gestreckt</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beide Beine gebeugt an den Körper ziehen</li> <li>• Wieder strecken</li> </ul> <p><b>Endposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine gebeugt am Oberkörper</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 Wiederholungen</li> <li>• 3 Runden</li> </ul>

	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Liegen</li> <li>• Oberkörper ist angehoben</li> <li>• Arme Richtung Fersen gestreckt</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechte Hand zur rechten Ferse führen</li> <li>• Seitenwechsel</li> </ul> <p><b>Endposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechte Hand und rechte Ferse so weit wie möglich zusammen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 Wiederholungen</li> <li>• 3 Runden</li> </ul>
	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Liegen</li> <li>• Beine gestreckt und angehoben</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine übereinander verkreuzen</li> <li>• Seitenwechsel</li> </ul> <p><b>Endposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine sind übereinander</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 Wiederholungen</li> <li>• 3 Runden</li> </ul>
	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seitlage</li> <li>• Auf dem Unterarm stützen</li> <li>• Beine angewinkelt</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüfte anheben</li> </ul> <p><b>Endposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nur Unterarm und Unterschenkel berühren die Matte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 Wiederholungen</li> <li>• 3 Runden</li> <li>• Seitenwechsel</li> </ul>

Viel Spaß wünscht das Team vom RPG Halle e.V..