
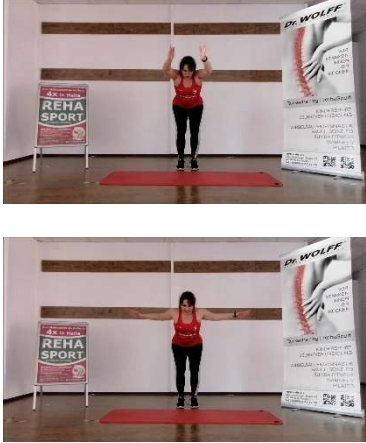



Workout für den Rücken

	Beschreibung	Hinweise
	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Stehen • Arme über Kopf gestreckt <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper nach vorne beugen • Oberkörper wiederaufrichten <p>Endposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper ist nach vorne gebeugt • Rücken gerade halten 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 Wiederholungen • 3 Runden
	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Stehen • Arme über Kopf gestreckt • Oberkörper leicht nach vorne beugen <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arme zur Seite führen • Wieder vor dem Kopf zusammen <p>Endposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arme seitlich gestreckt am Körper • Rücken gerade halten 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 Wiederholungen • 3 Runden
	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Stehen • Beine breiter aufstellen • Arme seitlich gestreckt <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rechte Hand zum linken Fuß führen • Seitenwechsel <p>Endposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hand so nah wie möglich am Fuß • Rücken gerade halten 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 Wiederholungen • 3 Runden

	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Liegen • Bauchlage • Arme neben dem Kopf halten <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper anheben <p>Endposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper so weit wie möglich angehoben 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 Wiederholungen • 3 Runden
	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Liegen • Bauchlage • Kopf auf die Arme legen <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine anheben <p>Endposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine so weit wie möglich angehoben 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 Wiederholungen • 3 Runden
	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Liegen • Rückenlage • Arme seitlich gestreckt • Unterarme Richtung Decke • Faust bilden <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ellenbogen in den Boden Drücken <p>Endposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rücken hebt sich leicht von der Matte 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 Wiederholungen • 3 Runden
	<p><u>ZUSATZ</u></p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie die Übung davor • Beine gebeugt am Körper 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 Wiederholungen • 3 Runden

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