

## Workout

### Langbank (BANK)

(Die Bänke stehen in Reihen hintereinander und nebeneinander)

#### Stellung

#### Ausführung

<b>Reitsitz (Bank zwischen den Beinen)</b>	Alle sitzen in einem Boot und halten den Vordermann an den Schultern: <ul style="list-style-type: none"><li>- aufstehen und wieder absitzen</li><li>- aufstehen, Fersen re/li anheben, absitzen</li><li>- aufstehen, re Bein nach re anheben, li wh, absitzen</li><li>- Rumpf rück und vor beugen („Rudern“)</li><li>- Rumpf seit beugen (re/li) („Boot schwankt“)</li><li>- kombinieren: vor-re-rück-li beugen</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hände re/li auf den Boden tippen</li></ul>
<b>Sitzen (beide Beine re der BANK)</b>	Hände stützen hinter dem Körper: <ul style="list-style-type: none"><li>- Beine von re nach li schwingen und zurück</li></ul>
<b>Sitzen (BANK quer)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Oberkörper aufrichten dabei einatmen</li><li>- Rücken wieder runden dabei ausatmen</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>- im Wechsel Fußspitzen/Fersen anheben und senken</li><li>- Trizeps-Dips</li><li>ein Bein anheben:<ul style="list-style-type: none"><li>- strecken/beugen</li></ul></li></ul>
<b>Bauchlage (über der BANK)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Oberkörper anheben/absenken</li><li>- Arme einzeln oder beide mit anheben</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hamstring-Curls</li><li>ein Bein 90° Winkel anbeugen:<ul style="list-style-type: none"><li>- Ferse zur Decke drücken (Gluteus)</li></ul></li><li>- Liegestütz</li></ul>
<b>Kniestand (Hände am Bankrand)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Liegestütz</li><li>- Liegestütz mit gestreckten Beinen</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>gestreckte Arme, Kopf locker hängen lassen (Stretching):<ul style="list-style-type: none"><li>- Brust und Schultern Richtung Boden drücken</li></ul></li></ul>
<b>Rückenlage (Unterschenkel auf der BANK)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>ein Bein zur Decke strecken:<ul style="list-style-type: none"><li>- Beckenkippen/aufrichten</li></ul></li><li>- sämtliche Abdominal-Übungen</li><li>Oberkörper aufrichten, mit den Händen hinten abstützen:<ul style="list-style-type: none"><li>- Becken anheben</li></ul></li></ul>
<b>Stand (vor der BANK)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ausfallschritt auf die Bank</li></ul>