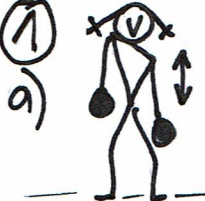
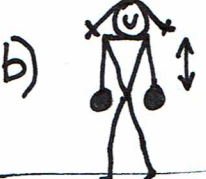


2) DIENSTAG, 23.02.2021


AUFWÄRMEN: Auf der Stelle gehen, Ellbogen kreisen vorwärts (vw) rückwärts (rw), Arme nach vorne schwingen re/li im Wechsel; Beide Arme seitwärts schwingen re/li flache ∞ schwingen ... etc. ca. 3-4 Minuten.

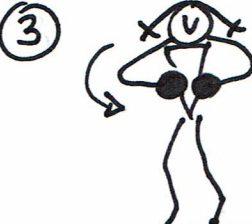
Nimm 2 Gewichte, eins in jede Hand (**Hanteln, Wasserflaschen, Konservendosen etc.**)

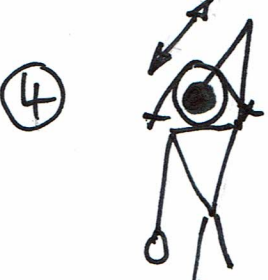
① a)  Schulter re/li im Wechsel hochziehen 12x pro Seite

b)  dito, aber beide Schultern gleichzeitig hoch/tief 16x


② a)  Beide Arme ab Oberschenkel zurückführen u. wieder zum OS 16x

b)  Arme hinten halten und kleine, kurze Bewegungen vor/rück 2x 16 Wtl


③  Mache Brustschwimm-bewegungen in Schulterhöhe 12x vw / 12x rw

④  Arm mit Gewicht hinter dem Kopf, Arm strecken und wieder beugen 12x re / 12x li


⑤  Ausgangsposition


 Im Wechsel Knie heben und li Arm zum re Knie, re Arm zum li Knie jede Seite 12x

⑥  weiter Grätschstand, tief gehen Po tief

 Mitte Rechts Mitte Links } 12x

DEHNEN: (ohne Gewichte)

 li Arm nach re 30 sec. wh. mit re Arm 30 sec.

 Arme gebeugt, zurückziehen 30 sec. halten

 Bein nach hinten anwinkeln. Fuß fassen vord. OS dehnen 30 sec.

 Runder Rücken beide Arme durchstrecken 30 sec.