

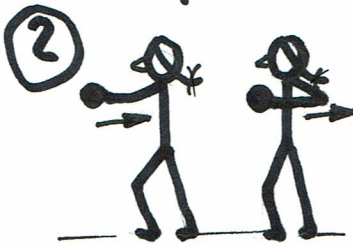
14.) DIENSTAG, 25.05.2021

AUFWÄRMEN: Auf der Stelle gehen, Ellbogen kreisen vw/TW, Arme Schwingen nach vorne im Wechsel re/li; zur Seite re/li. Fläche ∞ vw, rw, boxen, nach oben greifen re/li... alles wiederholen, 4-5 Min

Nimm 2 Gewichte: Hanteln, Wasserflaschen, Konservendosen etc.

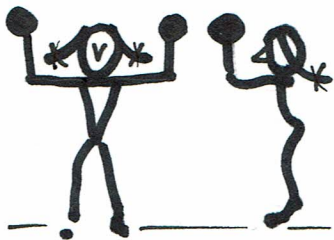


① Drehe die Ellbogen re/li im Wechsel nach hinten 12 x jede Seite. Richtung wechseln, auch 12 x nach vorne.



② Schrittstellung Rudern mit beiden Armen auf Schulterhöhe vor u. zurück 12 x, Schrittstellung wechseln, 12 x Wtt.

③ Butterfly



Öffnen u. schließen im Wechsel 12 x Lgs. 12 x schnell

④ Sumo-Kniebeuge



Schultern tief
• Knie beugen u. gleichzeitig Arme nach vorne schieben
• hochgehen, Arme am Körper 16 x



⑤ Arme seitlich ausstrecken



Gewichte parallel unter die Achselhöhle rollen

⑥



Trizeps

Arm nach oben strecken, hinter den Kopf führen 16 x Wtt

Seite wechseln 16 x Wtt

⑦ Wechselseitige weite Armbewegungen im Untergriff



⑧



Arm aus der Schulter kreisen
rechts 12 x
links 12 x
beide Arme zusammen 12 x

DEHNEN:



Gestreckten re Arm mit der linken Hand am Ellbogen nach links schieben, Wechsel mit li Arm je 30 sek.



Arme wie Bild öffnen Schultern u. Ellbogen nach hinten ziehen 30 Sek.



Rechten Arm hinter dem Rücken mit der linken Hand nach links ziehen Wh. rechts je 30 Sek.