




## Workout für die Arme

Materialien: eine Flasche Wasser (0,5 l = 0,5 kg/ 1 l = 1 kg/ 1,5 l = 1,5 kg)



	Beschreibung	Hinweise
	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Stehen</li> <li>• Flasche in der rechten Hand</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seitlich am Körper heben und senken</li> </ul> <p><b>Endposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arm bis auf Schulterhöhe heben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 Wiederholungen</li> <li>• 3 Runden</li> <li>• Seitenwechsel</li> </ul>
	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Stehen</li> <li>• Flasche in beiden Händen</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vor dem Körper heben und senken</li> </ul> <p><b>Endposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme so weit wie möglich Richtung Decke strecken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 Wiederholungen</li> <li>• 3 Runden</li> </ul>
	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Liegen</li> <li>• Flasche in der rechten Hand</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Richtung Decke heben und senken</li> </ul> <p><b>Endposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arm gerade Richtung Decke gestreckt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 Wiederholungen</li> <li>• 3 Runden</li> <li>• Seitenwechsel</li> </ul>

	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Liegen</li> <li>• Flasche in beiden Händen</li> <li>• Arme über Kopf strecken</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme Richtung Decke heben und senken</li> </ul> <p><b>Endposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme gestreckt Richtung Decke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 Wiederholungen</li> <li>• 3 Runden</li> </ul>
	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Liegen</li> <li>• Flasche in der rechten Hand</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beide Arme Richtung Decke heben</li> <li>• Flasche in die andere Hand übergeben</li> <li>• Beide Arme senken</li> </ul> <p><b>Endposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme seitlich getreckt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 Wiederholungen</li> <li>• 3 Runden</li> </ul>
	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Liegen</li> <li>• Flasche in beiden Händen</li> <li>• Arme über Kopf strecken</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flasche bis zu den Oberschenkeln führen</li> </ul> <p><b>Endposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flasche an den Oberschenkeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 Wiederholungen</li> <li>• 3 Runden</li> </ul>

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