





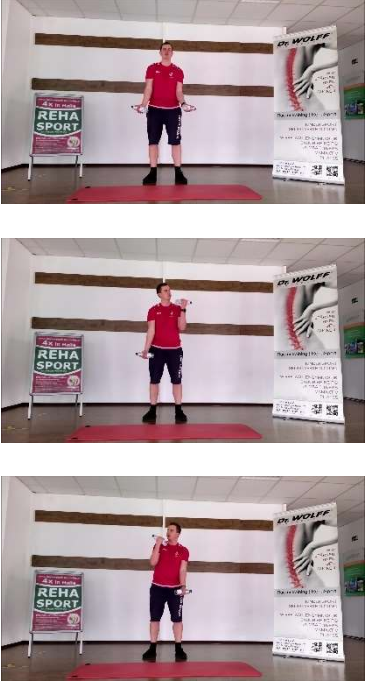
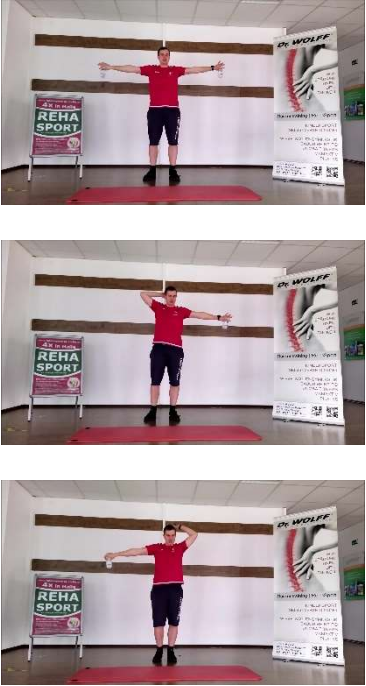


Workout für die Arme 2

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



	Beschreibung	Hinweise
	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Stehen • Arme seitlich gestreckt <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arme kreisen 	<ul style="list-style-type: none"> • Dabei auf der Stelle Marschieren • Ca 20 Sekunden kreisen • 3 Runden • Richtungswechsel
	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Stehen • Arme nach vorn gestreckt <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arme kreisen 	<ul style="list-style-type: none"> • Dabei auf der Stelle Marschieren • Ca 20 Sekunden kreisen • 3 Runden • Richtungswechsel
 	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Stehen • Arme seitlich gestreckt <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Wechsel Arme nach links und rechts boxen 	<ul style="list-style-type: none"> • Dabei auf der Stelle Marschieren • Ca 30 Sekunden • 3 Runden
 	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Stehen • Arme nach vorn gestreckt <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Wechsel Arme nach vorn boxen 	<ul style="list-style-type: none"> • Dabei auf der Stelle Marschieren • Ca 30 Sekunden • 3 Runden

	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Stehen • Arme nach unten gestreckt • Handflächen zeigen nach außen <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Wechsel Flasche Richtung Schulter führen 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 Wiederholungen • 3 Runden
	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Stehen • Arme seitlich gestreckt <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Wechsel Flasche hinter den Kopf führen 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 Wiederholungen • 3 Runden