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)



	Donale weith we	11:
	Beschreibung	Hinweise
REMANDED TO THE PROPERTY OF TH	Ausgangsposition: • Im Stehen • Arme seitlich gestreckt Ausführung: • Arme kreisen	 Dabei auf der Stelle Marschieren Ca 20 Sekunden kreisen 3 Runden Richtungswechsel
REHA SPORT	Ausgangsposition: • Im Stehen • Arme nach vorn gestreckt Ausführung: • Arme kreisen	 Dabei auf der Stelle Marschieren Ca 20 Sekunden kreisen 3 Runden Richtungswechsel
REILA SPORT	Ausgangsposition: • Im Stehen • Arme seitlich gestreckt Ausführung: • Im Wechsel Arme nach links und rechts boxen	 Dabei auf der Stelle Marschieren Ca 30 Sekunden 3 Runden
REHA SECURITY OF THE PROPERTY		
REHA SPORT OF THE PROPERTY OF	Ausgangsposition: Im Stehen Arme nach vorn gestreckt Ausführung: Im Wechsel Arme nach vorn boxen	 Dabei auf der Stelle Marschieren Ca 30 Sekunden 3 Runden
REHA SPORT		









Ausgangsposition:

- Im Stehen
- Arme nach unten gestreckt
- Handflächen zeigen nach außen

Ausführung:

• Im Wechsel Flasche

- 20 Wiederholungen
- 3 Runden



Richtung Schulter führen



Ausgangsposition:

- Im Stehen
- Arme seitlich gestreckt



• Im Wechsel Flasche hinter den Kopf führen







