

Übungen

Oberkörper: Fly (im Liegen oder im Stand)



Leicht = Ohne Hanteln/Flaschen

15 Wiederholungen

Mittel = 0,5 kg Hanteln/ 0,5l Flaschen

12 Wiederholungen



Schwer = 1 kg Hanteln / 1l Flaschen

10 Wiederholungen

Insgesamt 3 Sätze

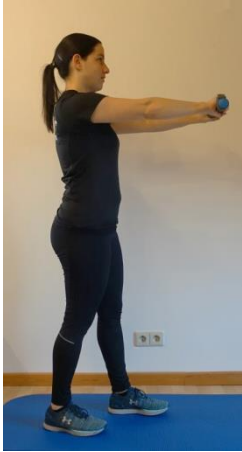
Koordination: Gegenstand um deinen Körper kreisen



Lasse 30 Sekunden etwas um deinen Körper kreisen
rechts herum und dann 30 Sekunden links herum.

Verwende eine Tempopackung, Kissen, Ball,...

Oberkörper: Frontheben (statisch)



Leicht = 0,5 kg Hanteln / 0,5l Wasserflaschen
45 Sekunden halten

Mittel = 1 kg Hanteln / 1l Wasserflaschen
30 Sekunden halten

Schwer = 1 kg Hanteln/ 1l Wasserflaschen
60 Sekunden halten

Insgesamt 3 Sätze

Hinweis: Schrittstellung und Schultern weg von den Ohren.

Koordination: Auf einem Bein stehen

Versuche auf einem Bein zu stehen.

Stell dich auch mal auf dein anderes Bein.

Wenn diese Übung steigern möchtest, kannst du deine Augen schließen oder eine liegende 8 mit deinem Bein in die Luft malen.