

Übungen

Oberkörper: Liegestütze



Leicht = An der Wand
10 Wiederholungen

Mittel = Liegestütze auf den Knien
10 Wiederholungen



Schwer = „normale“ Liegestütze
10 Wiederholungen



Je 3 Sätze



Hinweis: Handgelenke unter den Schultern
und Gesäß ist angespannt



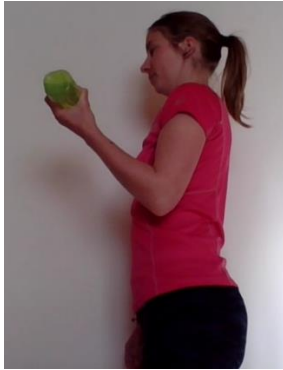
Koordination: Fange eine Taschentuchpackung/Ball

Werfe deinen Gegenstand hoch und fange ihn wieder

- Mit rechts hochwerfen und mit rechts fangen
- Mit links hochwerfen und mit links fangen
- Mit rechts hochwerfen und mit links fangen
- Mit links hochwerfen und mit rechts fangen

10 Wiederholungen je Übung

Oberkörper: Biceps Curls mit der Wasserflasche



Leicht = Ohne Gewicht
15 Wiederholungen

Mittel = 0,5 l Flasche pro Seite
20 Wiederholungen

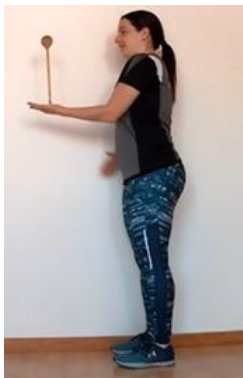
Schwer = 1 l Flasche pro Seite
20 Wiederholungen



Je 3 Sätze

Hinweis. Führe die Übung langsam und mit Kraft, aber ohne Schwung, aus.

Koordination: Balanciere einen Kochlöffel



Platziere einen Kochlöffel senkrecht auf deiner Handfläche und balanciere diesen so lange wie möglich.

10 Wiederholungen

Hurra! Es sind jetzt 2 Wochen Ferien.

Wenn du möchtest kannst du die bereits erhaltenen Workouts wiederholen. 😊