Arm-Workout 1 mit Annette

20-25 Wiederholungen – 2 Durchgänge

Was ihr dafür braucht: 2x 500 ml Wasserflasche

1. Kräftigung des oberen Schultergürtels, der Brustmuskulatur und der Arme
   Hüftbreiter Stand, Bauchspannung, Arme in U-Halte, 90°Winkel, Arme kraftvoll vor der Brust zusammenführen (Butterfly)

2. Kräftigung des oberen Schultergürtels und der Oberarme
   Hüftbreiter Stand, Bauchspannung, Hände auf Brusthöhe und den rechten Arm kraftvoll waagerecht vor und zurück führen (Tempo)

3. Kräftigung des oberen Schultergürtels und der Oberarme
   Hüftbreiter Stand, Bauchspannung, Hände auf Brusthöhe und den linken Arm kraftvoll waagerecht vor und zurück führen (Tempo)

4. Kräftigung des oberen Schultergürtels, der Brustmuskulatur und der Arme
   Hüftbreiter Stand, Bauchspannung, Arme kraftvoll gestreckt zur Seite führen, dabei leicht die Knie beugen und wieder zur Ausgangsposition zurückkommen

5. Kräftigung des oberen Schultergürtels, der Brustmuskulatur und der Arme
   Hüftbreiter Stand, Bauchspannung, Hände auf Brusthöhe und diese schnell und kraftvoll hoch und tief führen (Tempo)

6. Kräftigung oberer Schultergürtel und des Trizeps
   Hüftbreiter Stand, Bauchspannung, Arme gestreckt tief neben dem Körper halten und schnelle, kraftvolle und kleine Vor- und Rückbewegungen durchführen

7. Kräftigung des oberen Schultergürtels und der Arme
   Hüftbreiter Stand, Bauchspannung, Arme in U-Halte, 90°Winkel, Arme nach oben strecken und dabei die Knie leicht beugen, zur Ausgangsposition zurückkehren

8. Kräftigung des oberen Schultergürtels, der Brustmuskulatur und der Arme
   Hüftbreiter Stand, Bauchspannung, Arme gestreckt vor dem Körper halten und im Wechsel diagonal nach oben und unten führen (Tempo)

9. Kräftigung des oberen Schultergürtels und der Arme
   Hüftbreiter Stand, Bauchspannung, rechter Arm waagerecht zur Seite strecken, linker Arm senkrecht nach oben strecken und beugen

10. Kräftigung des oberen Schultergürtels und der Arme
    Hüftbreiter Stand, Bauchspannung, linker Arm waagerecht zur Seite strecken, rechter Arm senkrecht nach oben strecken und beugen

11. Kräftigung des oberen Schultergürtels und der Arme
    Schulterbreiter Stand, Knie gebeugt und das Gewicht auf den Fersen halten, Bauchspannung, Arme nach unten strecken und kraftvoll zur Brust ziehen

12. Kräftigung des oberen Schultergürtels und der Arme
    Schulterbreiter Stand, Knie gebeugt und das Gewicht auf den Fersen halten, Bauchspannung, Arme waagerecht nach vorne strecken und kraftvoll zur Brust ziehen

13. Kräftigung des oberen Schultergürtels und der Arme
    Hüftbreiter Stand, Knie gebeugt, Bauchspannung, Arme kraftvoll im Wechsel diagonal waagerecht vor und zurück strecken

14. Kräftigung des oberen Schultergürtels und des Trizeps
    Bauchspannung, Arme gestreckt nach oben führen und Flaschen hinter dem Kopf zwischen den Schulterblättern tief und hoch führen