Arm-Workout 2 mit Annette

20-25 Wiederholungen – 2 Durchgänge

Was ihr dafür braucht: 2x 500 ml Wasserflasche

1. Kräftigung des oberen Schultergürtels und der Oberarme
   Bauch- und Armspannung, Arme gestreckt nach oben führen und wieder tief auf Schulterhöhe ziehen, den linken Arm zur Seite strecken und den rechten Arm gleichzeitig nach oben führen

2. Kräftigung des oberen Schultergürtels und der Oberarme
   Bauch- und Armspannung, Arme gestreckt nach oben führen und wieder tief auf Schulterhöhe ziehen, den rechten Arm zur Seite strecken und den linken Arm gleichzeitig nach oben führen

3. Kräftigung des oberen Schultergürtels und des Trizeps
   Bauchspannung, Arme nach oben führen, kraftvoll zur Seite ziehen, Arme wieder nach oben führen und Flaschen zwischen den Schulterblätter tief führen und wieder nach oben führen

4. Kräftigung des oberen Schultergürtels und der Arme
   Bauchspannung, Hände auf Brusthöhe halten und im Wechsel rechts und links kraftvoll nach vorne boxen

5. Kräftigung des oberen Schultergürtels und der Arme
   Bauchspannung, Arme waagerecht ausstrecken und die Flaschen ausleeren und wieder zur Ausgangsposition führen (Schulterrotation)

6. Kräftigung des oberen Schultergürtels, der Arme, der seitlichen Rumpfmuskulatur und der Oberschenkel
   Beine leicht gebeugt, Bauchspannung, rechten Arm an Hüfte einstützen, linken Arm kraftvoll hoch und tief führen

7. Kräftigung des oberen Schultergürtels, der Arme, der seitlichen Rumpfmuskulatur und der Oberschenkel
   Beine leicht gebeugt, Bauchspannung, linken Arm an Hüfte einstützen, rechten Arm kraftvoll hoch und tief führen

8. Kräftigung des oberen Schultergürtels und der Arme
   Arme waagerecht zur Seite strecken, Bauchspannung, mit der Flasche kleine hoch und tief Bewegungen machen (schwungvoll und mit Tempo)

9. Kräftigung des oberen Schultergürtels und der Arme
   Bauchspannung, Arme waagerecht zur Seite strecken und im Wechsel kraftvoll vor dem Körper kreuzen und zur Ausgangsposition zurückkehren

10. Kräftigung des oberen Schultergürtels und der Arme
    Hüftbreiter Stand, Bauchspannung, Arme nach oben führen, kraftvoll über dem Kopf kreuzen und wieder tief führen

11. Kräftigung des Bizeps
    Hüftbreiter Stand, Bauchspannung, Ellenbogen eng am Körper halten, Unterarme hoch und tief führen

12. Kräftigung des oberen Schultergürtels, der Brustmuskulatur und der Arme
    Bauchspannung, Arme in U-Halte, 90° Winkel halten, Unterarme hoch und tief führen

13. Kräftigung des oberen Schultergürtels, der Brustmuskulatur und der Arme
    Bauchspannung, Arme in U-Halte , 90° Winkel halten, rechter Unterarm hoch führen und linken Unterarm gleichzeitig tief führen (diagonal im Wechsel)

14. Kräftigung des oberen Schultergürtels, der Brustmuskulatur und der Arme
    Hüftbreiter Stand, Bauchspannung, Arme kraftvoll hinter dem Körper kreuzen