

# Übungsdurchführung

- \*Führen Sie jede Übung 10-15 x (jede Seite) durch.
- \*Führen Sie die Übung langsam durch.
- \*Atmen Sie immer bei der Anspannung aus, bei der Entspannung ein.
- \*Dann wiederholen Sie das Programm.



## Flaschen Workout

### 1. Kräftigung Schulter



**Ausgangsposition:**

Stabiler Stand, Knie leicht gebeugt, Bauch und Gesäß angespannt, Arme gebeugt, Ellbogen zeigen nach unten. In jeder Hand eine Flasche halten.

**Ausführung:** Arme nach oben bewegen und wieder runter ziehen.

### 2. Gleichgewichtsschulung



**Ausgangsposition:**

Einbeinstand, anderes Bein hochziehen, Arme unten neben dem Körper halten, in jeder Hand eine Flasche halten.

**Ausführung:** Körpergewicht nach vorne verlagern, dabei die Arme gestreckt nach vorne bewegen - in Verlängerung der Wirbelsäule. Kurz halten und dann wiederholen. Wechsel.

### 3. Kräftigung Rücken



**Ausgangsposition:**

Stabiler Stand in Sitzposition, Knie leicht gebeugt, Bauch und Gesäß angespannt, Arme leicht gebeugt. In jeder Hand eine Flasche halten.

**Ausführung:** Leicht gebeugte Arme seitlich hoch ziehen, dabei die Schulterblätter zusammen ziehen.

### 4. Kräftigung Triceps



**Ausgangsposition:**

Stabiler Stand, Knie leicht gebeugt, Bauch und Gesäß angespannt, Arme weit nach hinten unten halten, Flasche zwischen Schulterblätter.

**Ausführung:** Unterarme nach oben in die Streckung bewegen, Ellbogen zeigen nach vorne.

### 5. Kräftigung Biceps



**Ausgangsposition:**

Stabiler Stand, Knie leicht gebeugt, Bauch und Gesäß angespannt, in jeder Hand eine Flasche halten.

**Ausführung:** Unterarme im Wechsel hoch und runter bewegen, dabei die Oberarme am Körper halten.