



coronaPost: Woche 10

Kraftübungen: Tu was für Deine Bizeps.

Auf in die 10. Woche. Diesmal mit Kraftübungen, damit der Einkauf im Teil-LockDown auch mühelos klappt. Wir üben mit zwei 0,5 kg Hanteln oder zwei 0,5 l Wasserflaschen oder Getränkedosen. Hier unser Wochen-Tipp [10] fürs Home-Training!



Körper aufrichten, Knie locker! Beide Ellenbogen an die Hüfte anlegen. Handgelenke nicht knicken. Arme mit Kraft Richtung Schulter.



Arme mit Gewicht hängen lassen. Gelenke sanft (Hand/Ellenbogen/Schulter) vor und zurück drehen.



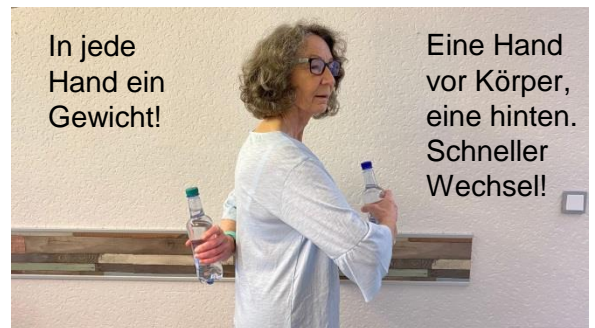
Hanteln auf Schulterhöhe. Ellenbogen nach hinten ziehen. Schulterblätter bewegen. rechts/links/gleichzeitig.



Butterfly
Ellenbogen auf Schulterhöhe, Fingernägel zeigen nach vorn. Ellenbogen und Fäuste zusammenführen (Fingernägel in Richtung Nase).



Arme schräg Richtung Boden, Fingernägel zeigen zur Decke. Unterarm mit Kraft anwinkeln. rechts/links/gleichzeitig. Schultern tief, langer Hals!

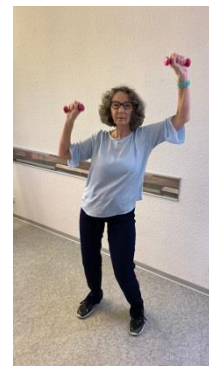


In jede Hand ein Gewicht!

Eine Hand vor Körper, eine hinten. Schneller Wechsel!



Schrittstellung! Eine Hand stützt ab auf vorderen Oberschenkel. Flasche/Hantel nach hinten. Ellenbogen anwinkeln und strecken.



Cool down !

Mit Gewichten und Spannung im Körper!
oben/vor/seitlich/hinten/
locker schwingen.



„Wer den Tag mit einem Lächeln beginnt, hat ihn bereits gewonnen.“