

3 KURZHANTELN - HANDGELENKE GESTRECKT

KÖRPERCHECK:

NACKEN
LANG

SCHULTERN
TIEF

BAUCH
FLACH

KEIN
HOHLKREUZ

ARME BEUGEN & STRECKEN



FERSEN WECHSELSEITIG ZUM PO

1

STANDWAAGE LI. BEIN



BEIDE ARME U-HALTE
BEUGEN UND STRECKEN

3

STANDWAAGE RE. BEIN



ARME AUS SEITHALTE HOCH & AB

2

GRÄTSCHER - BEINE LEICHT
GEBEUGT



ARME VOR DER BRUST
ÖFFNEN & SCHLIESSEN

4