Armübungen für Zuhause:

1. *Übung mit Handgewichten in beiden Händen: Im Sitzen nach vorn beugen und bei gestrecktem Rücken Arme seitlich hoch und runter bewegen. 10 x wiederholen.*
2. *Kabelziehen mit Außenrotation. 10 x auf jeder Seite wiederholen.*
3. *Übung mit Handgewichten in beiden Händen: Arme seitlich am Körper anwinkeln und die Ellbogen seitlich anheben auf Schulterhöhe und wieder senken. 10 x wiederholen.*
4. *Übung mit Handgewichten in beiden Händen: Arme seitlich am Körper nach unten strecken, Arme im 180-Grad-Winkel nach oben strecken, bis die Hände auf Schulterhöhe sind. Dann wieder senken. 15 x wiederholen.*
5. *Übung mit Handgewichten in beiden Händen: Arme seitlich am Körper nach unten strecken, dann leicht vom Körper abgewinkelt nach oben bis auf Schulterhöhe bewegen. Dann Arme wieder senken. 15 x wiederholen.*