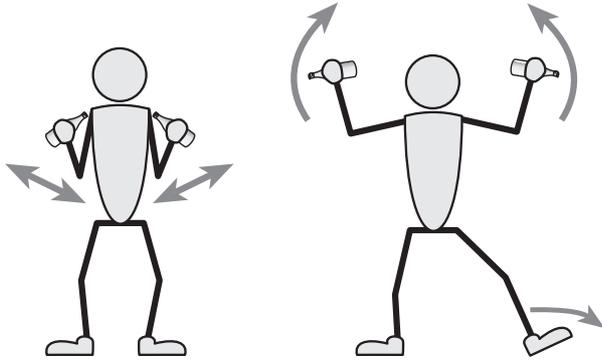


# Tägliches Workout: Teil 2 - Flaschen als Hanteln

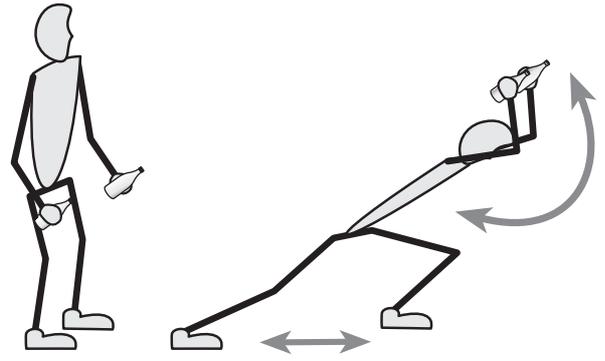
## 1 Stand - gebeugte Arme vor Körper

- Arme in U-Halte seitziehen
- Beine wechselseitig seitsetzen



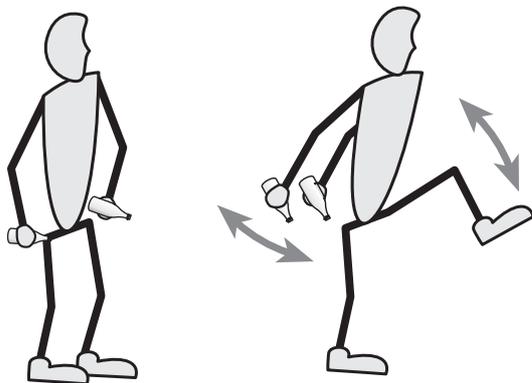
## 2 Stand

- gebeugte Arme heben und senken
- Beine wechselseitig rücksetzen



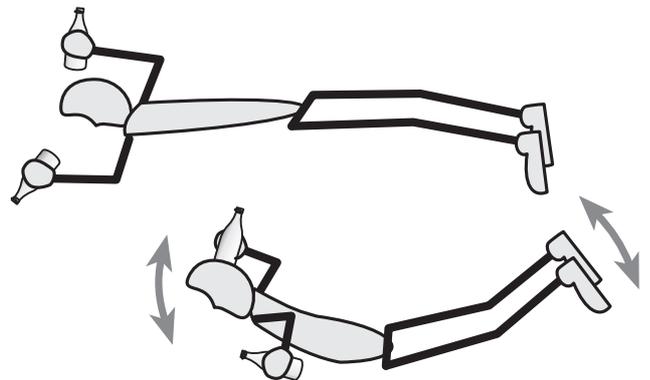
## 3 Stand

- Arme gestreckt rückziehen
- Beine wechselseitig heben & senken



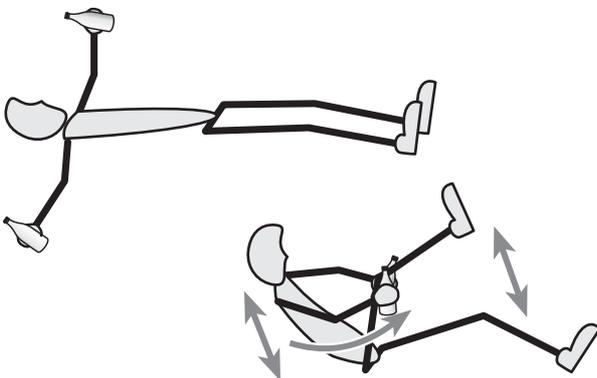
## 4 Bauchlage

- Oberkörper & Brust heben & senken
- Arme gebeugt mitführen
- Beine aus Oberschenkel heben und senken



## 5 Rückenlage / Arme in Seithalte

- Oberkörper heben & senken
- Arme gebeugt hinter Waden zusammenführen
- Beine wechselseitig heben und senken



## 6 Rückenlage - Beine angestellt

- A) • Beine weit heben und senken / Becken einsetz.
- B) • Arme über Kopf heben und senken, Kopf zum Brustbein ziehen

