

Fitness-Mix

Name: Workout mit **HEAVY HANDS**
Beschreibung: **3. Stunde**
Choreographie: **ISA aus Tuttlingen**

0163 – 40 33 66 2

WARM UP

4 x 8 "Pump It UP"

WORKOUT MIT HEAVY HANDS



1



2

A.

- Ellbow row up (von TH) = **Bild 1**
in VH bringen = **Bild 2**
wieder heranziehen = **Bild 1**
in TH bringen

B.

- wie **Bild 2**:
 - Arme gestreckt im Wechsel hoch/tief (scheren)
 - beide Arme gestreckt bis hinter den Kopf bringen
 - Arme gestreckt vorne überkreuzen
 - Arme gestreckt vorne halten und Schulterblätter zusammenziehen



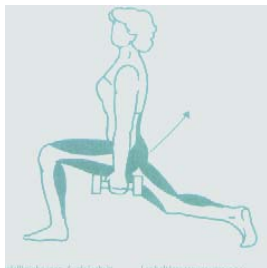
3

C.

- wie **Bild 3**:
 - Ellbogen in Schulterhöhe bringen und vorne schliessen/öffnen (Butterfly)
 - wie oben:
 - vorne schliessen
 - nach oben (zur Decke) drücken
 - senken (bis Schulterhöhe)
 - öffnen
 - re Arm in Schulterhöhe zur Seite ausstrecken, li Arm anwinkeln (Ellbogen in Schulterhöhe): wechseln

D.

- Hände hinter dem Kopf verschränken und Oberkörper nach vorne neigen/wieder aufrichten
- beide Hanteln in re Hand nehmen und seitlich runterhängen lassen:
Oberkörper nach links neigen/aufrichten



E.

- Ausfallschritt hoch/tief:
 - Trizeps (Ellbogen hinten halten: Arm beugen/strecken)
 - Ellbogen gebeugt (eng) am Körper halten: nach hinten oben ziehen



F.

- von SH in HH bringen
- re Bein und li Arm ausstrecken (beide Hanteln in li Hand):
in der Luft zusammenbringen (Hanteln und Fuss)

Wenn Ihr nicht klarkommt einfach anrufen (07461-760 789 1) oder in mein Forum schreiben!