



DER RUDERER

Ihr wollt etwas für die Fitness tun, aber habt keine Hanteln zu Hause? Kein Problem, denn bei dieser Übung benötigt ihr nur zwei gefüllte Wasserflaschen.

SO GEHT'S

- 1** Nehmt in jede Hand eine gefüllte Wasserflasche.
- 2** Macht einen Ausfallschritt, wobei das vordere Bein leicht gebeugt und das hintere gestreckt bleibt.
- 3** Beugt nun euren Oberkörper leicht nach vorne und lasst die Hände hängen.
- 4** Nun zieht ihr die Arme heran, indem ihr die Ellbogen beugt und die Schulterblätter nach hinten zieht.
- 5** Führt eure Arme im Anschluss in die Ausgangsposition zurück.

15x wiederholen!

