

HOMER SPORT

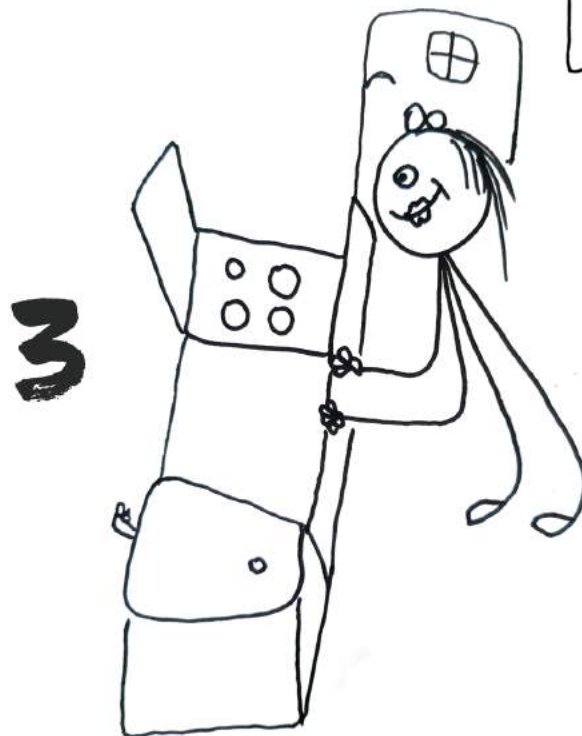
BLEIB FIT  BLEIB GESUND

Stelle dich vor die Arbeitsfläche und lege deine Hände auf die Arbeitsfläche.

Lasse die Hände auf der Fläche und gehe 2 Schritte rückwärts.

Aus dieser Position machst du Liegestütze (also sozusagen Arbeitsflächenstütze).

Mache 10 Stück davon.

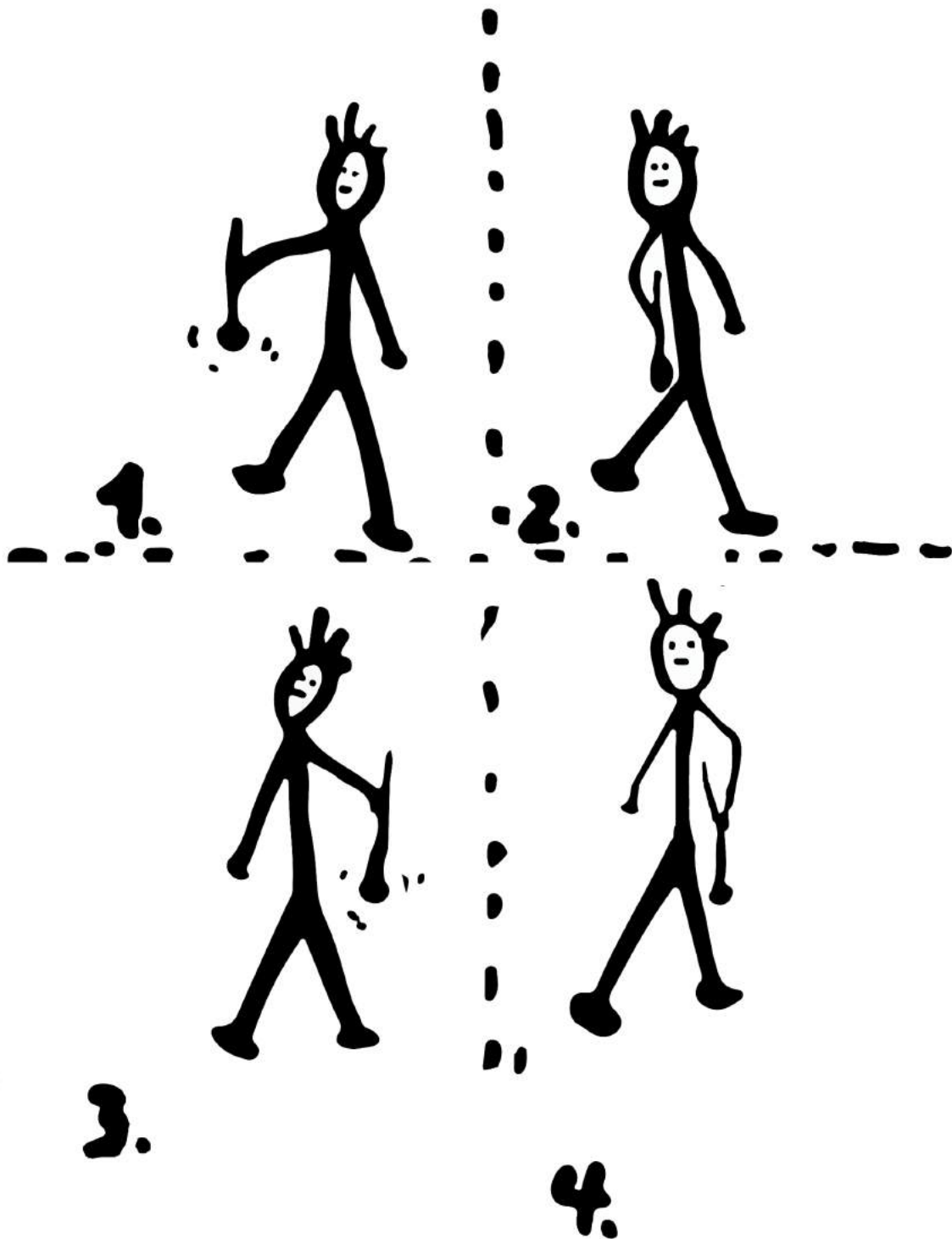


Nehme einen Kochlöffel in die rechte Hand und stelle dich so hin, dass du Platz hast.

Strecke den rechten Arm gerade nach vorne und rühre mit deinem Löffel in einem riesigen überdimensionalen Kochtopf *(den stellst du dir natürlich vor)*.

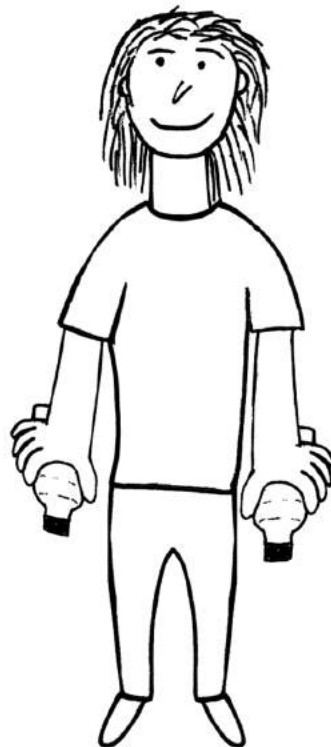
Beuge und strecke deinen Arm dabei soweit du kannst 10x linksherum und 10x rechtsherum.

Dann ist der andere Arm dran...



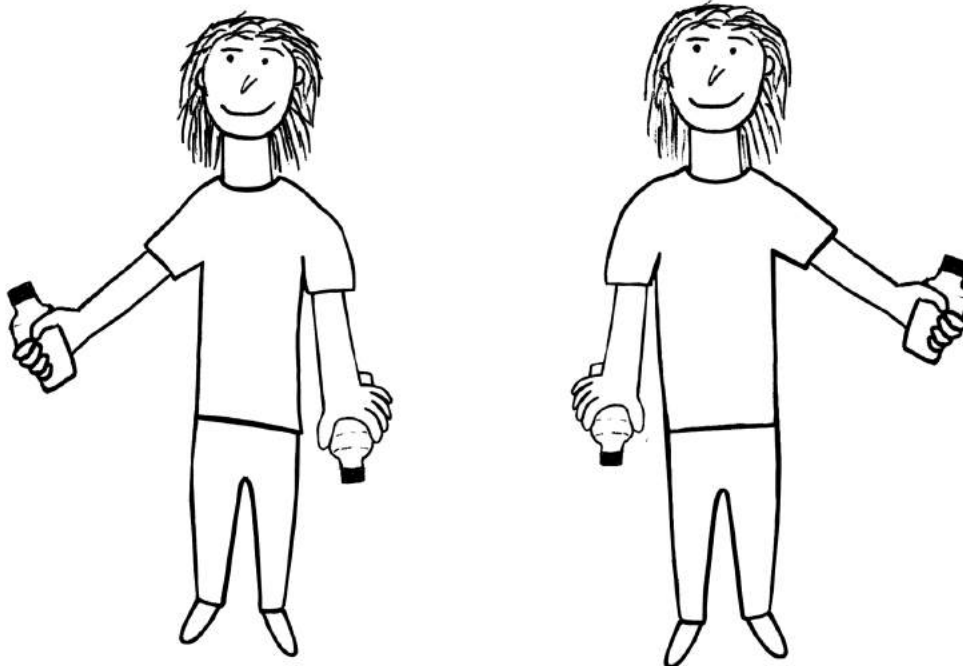
Nehme dir zwei Wasserflaschen in denen auch noch reichlich Wasser ist.

Stelle dich wieder so hin dass du Platz hast. Die Arme mit den Wasserflaschen hängen locker nach unten.



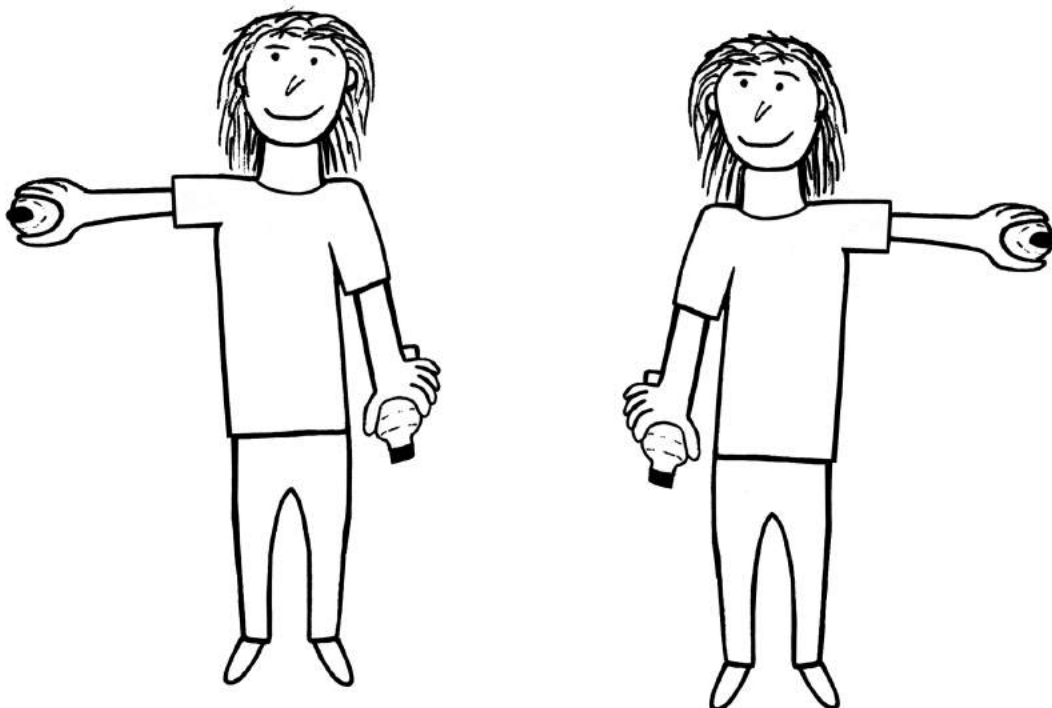
Strecke jetzt einen Arm gerade nach vorne aus, lass ihn wieder runter und nehme den anderen Arm.

Also links, rechts, links, rechts... 20x
(10x links und 10x rechts)



Behalte die Wasserflaschen in der Hand und strecke jetzt abwechselnd die Arme zur Seite aus.

Auch hier 10x links und 10x rechts



Stelle jetzt eine der Flaschen auf deine Arbeitsplatte.

Drehe sie auf und dann drehst du sie so fest wie du kannst zu, dann wieder aufdrehen und im Anschluss direkt nochmal so stark zudrehen wie du kannst.

Das machst du 5x mit rechts und 5x mit links. *(Kleiner Tipp, wenn du die Flasche beim Öffnen dicht am Brustkorb hältst geht es leichter ;)*

