



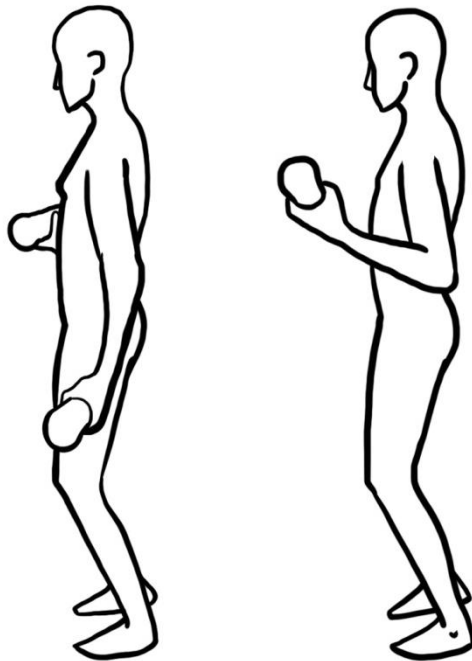
## Training mit PET-Flaschen

Es braucht nicht immer ein schickes Fitnessstudio für ein effektives Workout!

Zwei volle eineinhalb Liter PET-Flaschen haben die meisten von euch zu Hause und schon kann es, nach einem kurzen Aufwärmen, losgehen.



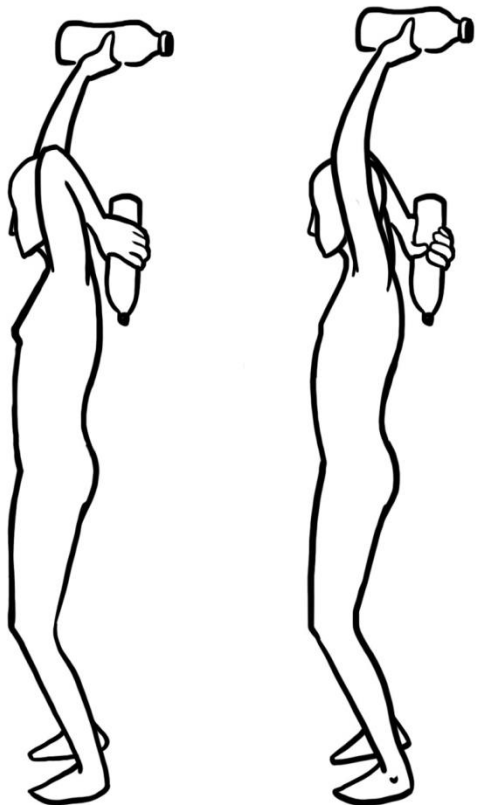
## 1. PET Biceps Curls



### ÜBUNGSABLAUF

1. Ausgangsposition: in jeder Hand eine PET-Flasche, aufrechter Stand, Beine leicht gebeugt; die Handflächen sind bei hängenden Armen nach außen gedreht (Supination); die Ellenbogen sind seitlich stabilisiert
2. Abwechselnd die Flasche links und rechts anheben und absenken; Ausführung nicht ruckartig!

## 2. Trizeps PET-Art

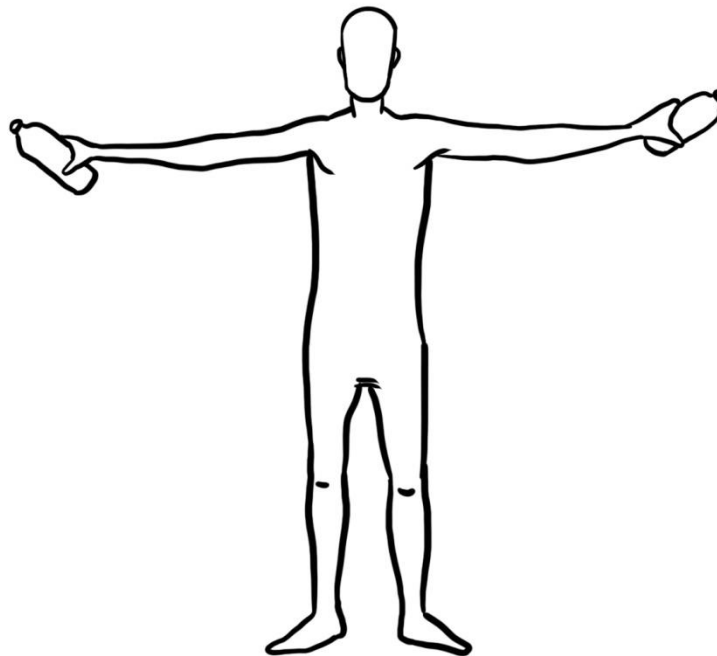
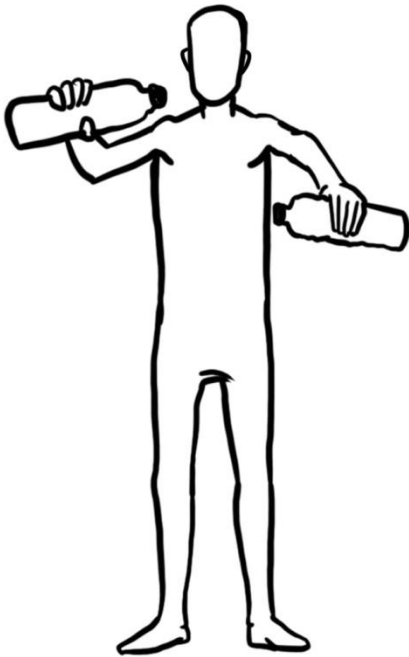


### ÜBUNGSABLAUF

1. Ausgangsposition: in jeder Hand eine PET-Flasche, aufrechter Stand, Beine leicht gebeugt
2. Flaschen aus der Hochhalte über Kopf abwechselnd hinter den Nacken absenken; die Ellenbogen nach oben/hinten ziehen und den Arm wieder strecken. Auf die Körperspannung achten!



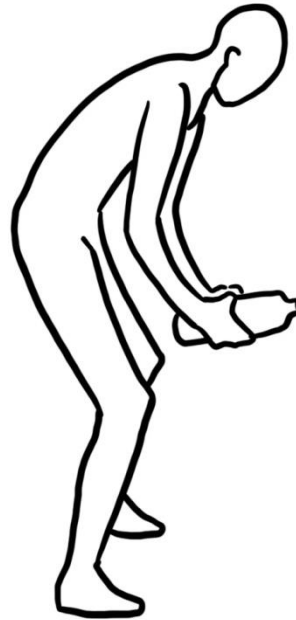
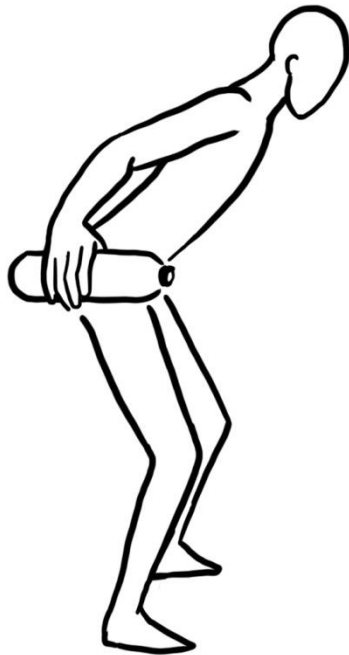
### 3. PET-Dauerwelle



#### ÜBUNGSABLAUF

1. Ausgangsposition: in jeder Hand eine PET-Flasche, aufrechter Stand
2. Flaschen aus der Seithalte in waagrechter Position auf Höhe der Schulterachse mit einer leichten Auf- und Ab- Bewegung mit gestreckten Armen vorne zusammenführen und wieder zurück; Bewegungsamplitude ca.10 bis 20 cm

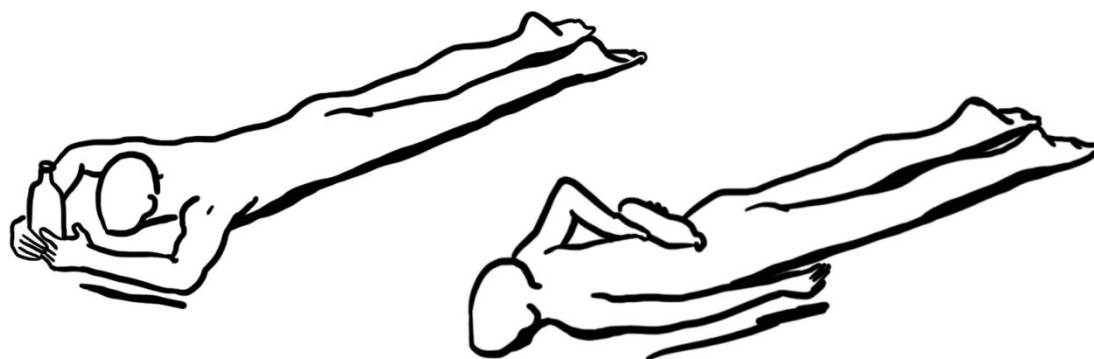
## 4. PET-Schulterblatt



### ÜBUNGSABLAUF

1. Ausgangsposition: in jeder Hand eine PET-Flasche; breiter, beidbeiniger Stand; Oberkörper nach vorne gebeugt; die Arme leicht abgewinkelt
2. Flaschen seitlich nach oben führen; die Ellenbogen ziehen möglichst weit nach oben/hinten; die Schulterblätter bewegen sich zueinander; langsame, exakte Ausführung (kein Hohlkreuz)!

## 5. PET-Kreisel

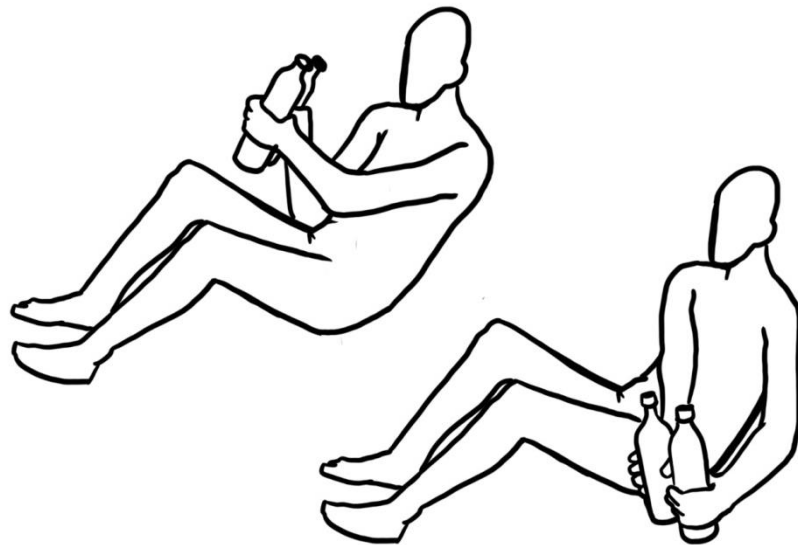


### ÜBUNGSABLAUF

1. Ausgangsposition: Bauchlage, eine PET-Flasche steht vor dem Kopf
2. Flasche mit einer Hand aufnehmen; ohne Bodenberührung auf dem Rücken ablegen; die andere Hand übernimmt die Flasche; die nächste Übergabe erfolgt wieder vor dem Kopf, ohne Bodenberührung; nach mehreren Wiederholungen Richtungswechsel!



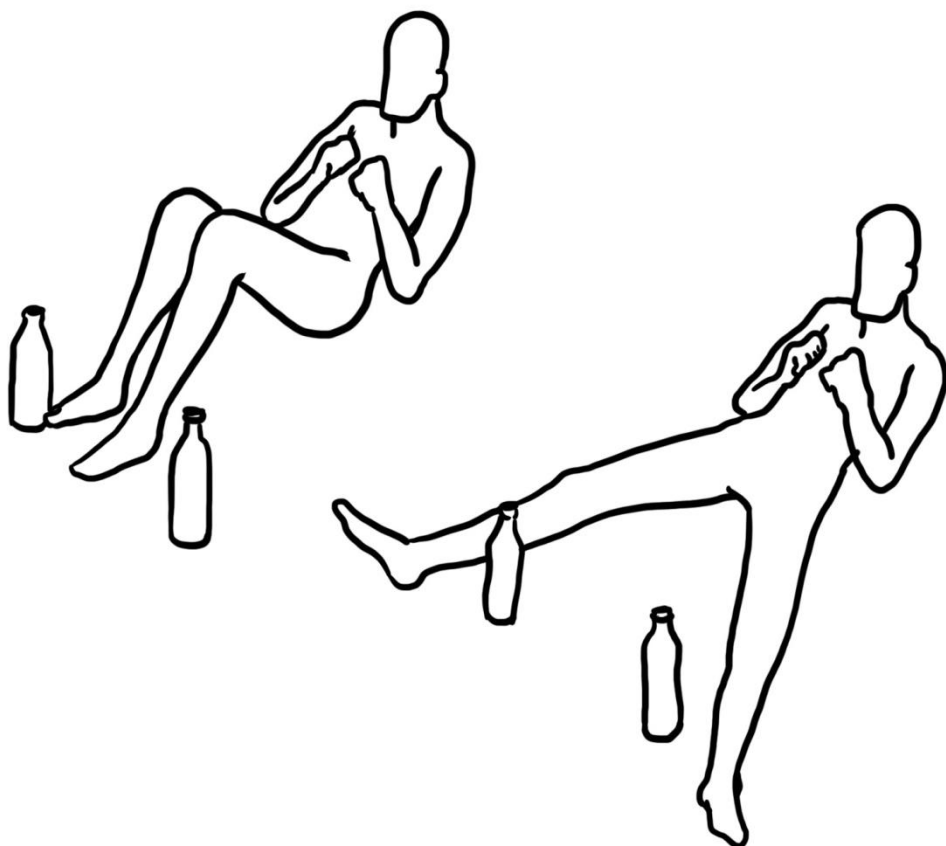
## 6. PET-Ablage



### ÜBUNGSABLAUF

1. Ausgangsposition: Sitz am Boden; die Füße sind leicht angehoben und berühren nicht den Boden
2. Eine (oder beide) Flaschen werden seitlich am Boden abgesetzt, wieder aufgenommen und auf der anderen Seite erneut abgestellt.

## 7. PET-Schere - 1

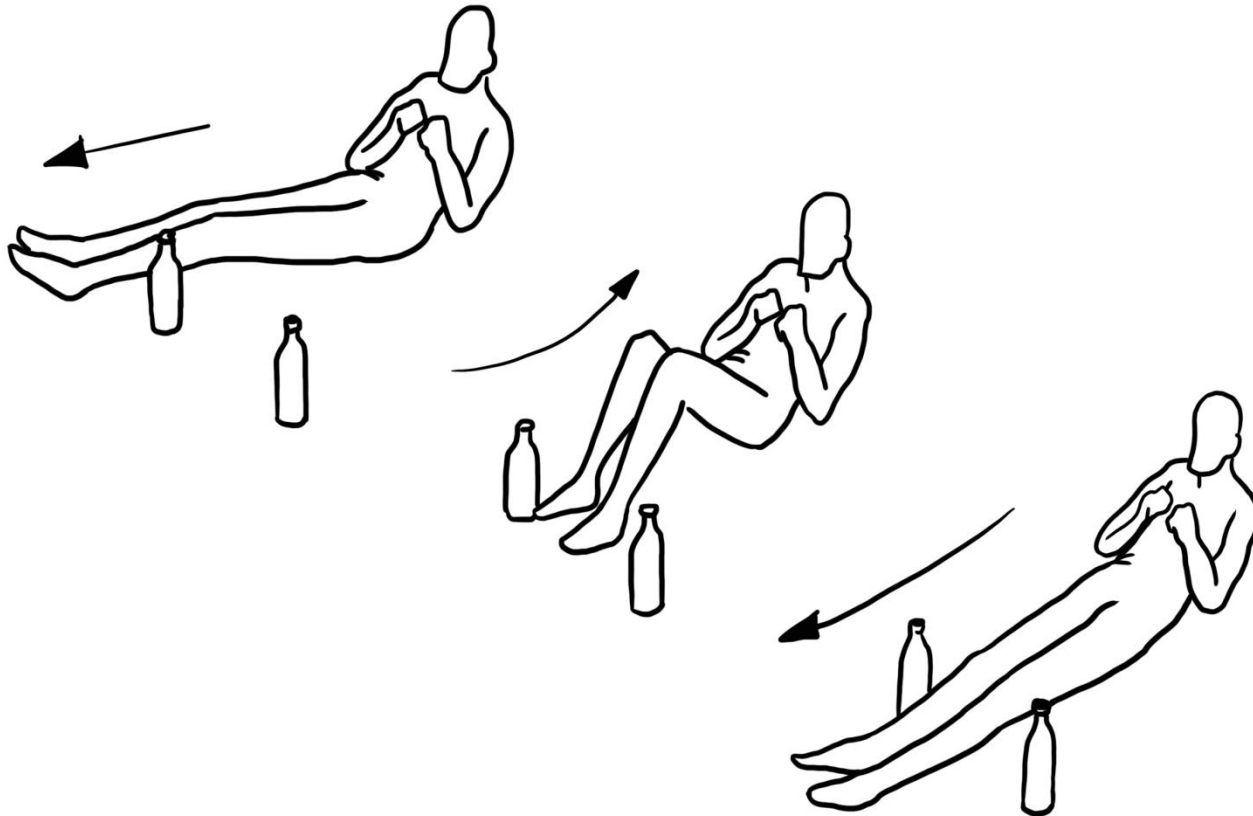


### ÜBUNGSABLAUF

1. Ausgangsposition: Sitz am Boden; die Hände berühren den Boden nicht, d.h. kein Abstützen! Die Flaschen stehen im Abstand von ca. einem Meter zueinander, etwa auf Höhe der eigenen Sprunggelenke; auch die Füße berühren während der Übungsausführung nicht den Boden
2. Abwechselndes Beugen und Strecken der Beine in die Grätsche außerhalb der Flaschen und zurück zwischen die Flaschen in geschlossener Beinhaltung



## 8. PET-Schere - 2



### ÜBUNGSABLAUF

1. Ausgangsposition: Sitz am Boden; die Hände berühren den Boden nicht, d.h. kein Abstützen! Die Flaschen stehen im Abstand von ca. einem Meter zueinander, etwa auf Höhe der eigenen Sprunggelenke; auch die Füße berühren während der Übungsausführung nicht den Boden
2. Abwechselndes Beugen und Strecken der Beine in geschlossener Beinhaltung jeweils rechts, zwischen und links der Flaschen