





Workout für Rücken und Schultern

Material: eine Flasche Wasser (0,5 l = 0,5 kg/ 1 l = 1 kg/ 1,5 L = 1,5 kg)



	Beschreibung	Hinweise
	<p>Beschreibung</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arme in der „W-Haltung“ (seitlich gebeugt) • Flasche in jeder Hand <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide Arme über Kopf führen <p>Endposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arme über Kopf leicht gebeugt 	<p>Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 Wiederholungen • 3 Runden
	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage • Becken anheben <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Bein strecken und beugen <p>Endposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bein gestreckt 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 Wiederholungen • 3 Runden
	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bauchlage • Eine Flasche in beiden Händen • Arme gestreckt nach vorn <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper anheben und senken <p>Endposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper angehoben 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Wiederholungen • 3 Runden

	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bauchlage • Eine Flasche in beiden Händen • Arme gestreckt nach vorn <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper und Beine anheben und senken <p>Endposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper und Beine angehoben 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Wiederholungen • 3 Runden
	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bauchlage • Oberkörper angehoben • Arme gestreckt nach vorn <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arme nach hinten ziehen • Wieder vorn strecken 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 Wiederholungen • 3 Runden
	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vierfüßlerstand • Flasche in rechter Hand <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rechten Arm und linkes Bein heben und senken <p>Endposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arm und Bein gestreckt in der Luft 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 Wiederholungen • 2 Runden • Seitenwechsel