









# Workout für Schulter und Rücken (isometrisch)

Material: altes T-Shirt oder Handtuch (könnte ausgeleiert werden)

	Beschreibung	Hinweise
	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• T-Shirt/Handtuch entspannt vor dem Körper festhalten</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• T-Shirt/Handtuch spannen und auseinanderziehen</li> </ul> <p><b>Endposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme gebeugt</li> <li>• T-Shirt/Handtuch ist auf Spannung</li> <li>• Einige Sekunden halten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 Wiederholungen</li> <li>• 3 Runden</li> <li>• Beine leicht gebeugt</li> <li>• Rücken gerade</li> </ul>
	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• T-Shirt/Handtuch gespannt nach unten halten</li> <li>• Arme gestreckt</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• T-Shirt/Handtuch bleibt gespannt</li> <li>• Arme bleiben gestreckt</li> <li>• Von unten vor den Körper führen</li> <li>• Danach über Kopf und hinter den Kopf führen, dabei Arme beugen</li> <li>• Wieder zurück</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 Wiederholungen</li> <li>• 3 Runden</li> <li>• T-Shirt/Handtuch bleibt immer unter Spannung</li> </ul>

   	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• T-Shirt/Handtuch gespannt vor dem Körper halten</li> <li>• Arme gestreckt</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Wechsel rechte oder linke Hand heben</li> </ul> <p><b>Endposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• T-Shirt/Handtuch wird schräg gehalten</li> <li>• Arme gestreckt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 Wiederholungen</li> <li>• 3 Runden</li> <li>• T-Shirt/Handtuch bleibt gespannt</li> </ul>
 	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme über Kopf strecken</li> <li>• T-Shirt/Handtuch entspannt</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• T-Shirt/Handtuch auseinanderziehen, auf Spannung bringen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 Wiederholungen</li> <li>• 3 Runden</li> </ul>