

## Kräftigung der Schultermuskulatur

### Für Rücken und Schultern

Das Band mit beiden Händen über dem Kopf greifen. Die Ellbogen sind gebeugt. Nun das Band langsam hinter den Kopf führen und gleichzeitig auseinanderziehen. Langsam wieder in die Ausgangsposition zurückkommen



### Für die Schultermuskeln und für die Aufrichtung des Körpers

Beide Enden des Bandes greifen, dabei zeigen die Handflächen nach oben und die Daumen nach außen. Beide Oberarme sind fest am Körper fixiert und lösen sich während des Übens nicht. Nun gegen den Widerstand des Bandes die Unterarme nach außen bewegen und langsam wieder zurückführen.



Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes