

Schulter/Rumpf 1 – Fitnessband

Material:

Kleiner Kasten, Fitnessband

Trainierte Muskelgruppen:

Armmuskulatur, Schultermuskulatur, Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung:

Lege im Knien den Oberkörper auf die schmale Seite des kleinen Kastens. Führe das Fitnessband unter dem Kasten entlang, halte in jeder Hand ein Ende des Bandes. Strecke die Arme und Hände auf Schulterhöhe neben den Kopf. Greife dabei das Fitnessband so, dass Spannung auf dem Band ist. Diese kann erhöht werden, wenn das Band kürzer gefasst wird.

Übungsausführung:

Aus dieser Position der Spannung in Richtung Boden kurz nachgeben, indem die Arme leicht gesenkt werden. Diese dann wieder auf Schulterhöhe führen. Die Übung kann sowohl mit gebeugten als auch mit gestreckten Armen durchgeführt werden. Halte den Oberkörper während der Ausführung möglichst ruhig. Atme bei der Anspannung ein und bei der Entspannung aus (Bild 1).

