

Schulter/Rumpf 2 – Fitnessband

Material:

Kleiner Kasten, Fitnessband, Sprossenwand oder alternative Möglichkeit zum Einhängen des Fitnessbandes

Trainierte Muskelgruppen:

Armmuskulatur, Schultermuskulatur, Brustmuskulatur, Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung:

Setze dich aufrecht auf den kleinen Kasten. Hänge das Fitnessband in der Sprossenwand ein und halte in jeder Hand ein Ende des Bandes. Strecke die Arme auf Schulterhöhe nach vorne aus. Greife das Fitnessband dabei so, dass Spannung auf dem Band ist. Die Spannung kann erhöht werden, wenn das Band verkürzt wird. Die Füße stehen etwa schulterbreit stabil auf dem Boden (Bild 1).

Übungsausführung:

Gib aus dieser Position der Spannung in Richtung Sprossenwand nach, indem du die Arme beugst, bis sich die Ellbogen auf Schulterhöhe befinden (Bild 2). Halte die Position kurz und strecke die Arme dann wieder lang nach vorne. Versuche, den Oberkörper bei der Ausführung ruhig zu halten. Atme bei der Anspannung ein und bei der Entspannung aus.

