

Boxbirne – Fitnessband

Material:

Kleiner Kasten, Fitnessband

Trainierte Muskelgruppen:

Armmuskulatur, Schultermuskulatur, Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung:

Setze dich aufrecht auf den kleinen Kasten. Führe das Fitnessband unter dem Gesäß entlang, halte in jeder Hand ein Ende des Bandes. Die Hände auf Schulterhöhe vor das Gesicht nehmen. Das Fitnessband so greifen, dass Spannung auf dem Band ist. Diese kann erhöht werden, indem das Fitnessband verkürzt wird. Die Füße stehen stabil auf dem Boden.

Übungsausführung:

Aus dieser Position lässt du die Hände durch kleine schnelle Bewegungen umeinander kreisen. Versuche, dabei kontinuierlich und ruhig zu atmen. Sorge dafür, dass während der gesamten Übungsausführung Spannung auf dem Fitnessband ist. (Bild 1)

