

## Schulter/Rumpf 3 – Fitnessband

### Material:

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

### Trainierte Muskelgruppen:

Armmuskulatur, Schultermuskulatur, Brustmuskulatur, Rumpfmuskulatur

### Ausgangsstellung:

Hänge das Fitnessband in der Sprossenwand ein, und halte in jeder Hand ein Ende des Fitnessbandes. Setze dich aufrecht auf den kleinen Kasten. Halte die Arme gebeugt auf Schulterhöhe, sodass die Ellbogen in seitlicher Verlängerung der Schulter stehen. Greife das Fitnessband 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.

### Übungsausführung:

Bringe aus dieser Position die Ellbogen in die Streckung und drehe dabei den Oberkörper seitlich mit auf, sodass die Faust die Körpermitte kreuzt und in der Streckung neben den Körper zeigt (Bild 1). Halte die Position kurz und führe den Ellbogen wieder in die Ausgangsposition zurück. Führe anschließend dieselbe Bewegung mit dem anderen Arm durch (Bild 2). Atme bei der Anspannung aus und bei der Entspannung ein.

