

Schulter/Rumpf 4 – Fitnessband

Material:

Fitnessband, Sprossenwand oder alternative Möglichkeit zum Einhängen des Fitnessbandes

Trainierte Muskelgruppen:

Armmuskulatur, Schultermuskulatur, Brustmuskulatur, Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung:

Das Fitnessband wird auf Schulterhöhe an der Sprossenwand befestigt. Stelle dich etwa zwei bis drei Meter entfernt mit Blickrichtung zur Sprossenwand auf. Das Fitnessband ist um die Handflächen gewickelt. Gehe leicht in die Knie und halte den Oberkörper stabil und die Arme neben dem Körper.

Übungsausführung:

Aus dieser Position der Spannung des Fitnessbandes nachgeben und die Arme gleichmäßig neben dem Körper nach vorne bis knapp unter Brusthöhe führen. Anschließend gehen die Arme wieder zurück in Richtung Oberschenkel neben den Körper (Bild 1). Atme bei der Anspannung aus und bei der Entspannung ein. Wiederhole diesen Ablauf mehrmals.

Variation:

Führe die Arme im Wechsel in Richtung Sprossenwand (Bild 2).

