

Schulter/Rumpf 5 – Fitnessband

Material:

Fitnessband, Sprossenwand oder alternative Möglichkeit zum Einhängen des Fitnessbandes

Trainierte Muskelgruppen:

Armmuskulatur, Schultermuskulatur, Brustmuskulatur, Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung:

Befestige das Fitnessband an der Sprossenwand. Stelle dich etwa zwei bis drei Meter entfernt mit Blickrichtung zur Sprossenwand hin. Das Fitnessband ist um die Handflächen gewickelt. Gehe leicht in die Knie und halte den Oberkörper stabil. Halte die Arme auf Brusthöhe nach vorne ausgestreckt (Bild 1).

Übungsausführung:

Führe einen Arm aus dieser Position gestreckt nach unten bis zum Oberschenkel und den anderen Arm gestreckt nach oben in Verlängerung zur Schulter (Bild 2). Führe die Bewegung wechselseitig aus und wiederhole diesen Vorgang mehrmals (Bild 3). Atme bei der Bewegungsausführung kontinuierlich.

