

Schulter/Rumpf – Fitnessband – Partnerübung

Material:

Verknotetes Fitnessband

Trainierte Muskelgruppen:

Schultermuskulatur, Rumpfmuskulatur, Brustmuskulatur

Ausgangsstellung:

Setzt euch auf dem Boden so gegenüber, dass sich eure Füße berühren. Haltet die Knie leicht gebeugt. Der Oberkörper ist aufrecht. Die Hände halten das Fitnessband. Die Arme sind zu Beginn gestreckt (Bild 1).

Übungsausführung:

Spannt die Bauch- und Gesäßmuskeln an und zieht aus der Ausgangsposition die Ellbogen bis knapp hinter die Schultern zurück (Bild 2). Dabei ausatmen. Anschließend das Band langsam bis in die Streckung der Arme zurückführen. Dabei einatmen. Wiederholt den Ablauf mehrmals. Den Rücken während des gesamten Bewegungsablaufs gerade halten. Versucht, die Bewegung möglichst synchron zu absolvieren, um eine optimale Energieübertragung auf das Band zu erreichen.

