

Schulter/Rumpf 1 – Fitnessband – Gruppe

Material:

Ein Fitnessband pro Person plus ein zusätzliches Band

Trainierte Muskelgruppen:

Schultermuskulatur, Rumpfmuskulatur, Armmuskulatur

Ausgangsstellung:

Knotet eure Bänder mit dem zusätzlichen Band zusammen. Stellt euch in Schrittstellung im Dreieck etwa zwei Meter voneinander entfernt mit dem Rücken zueinander auf. Euer Arm ist gebeugt, die Hand befindet sich oberhalb vom Kopf und hält das Fitnessband (Bild 1).

Übungsausführung:

Versucht, den Unterarm aus der gebeugten Position nach vorne oben in die Streckung zu bringen (Bild 2). Wiederholt den Vorgang mehrmals, dann wechselt den Arm. Atmet bei der Anspannung aus und bei der Entspannung ein. Reguliert über die Spannung des Bandes den Schwierigkeitsgrad. Versucht, die Bewegung möglichst synchron zu absolvieren, um eine optimale Energieübertragung auf das Band zu erreichen.

