

Schulter/Rumpf 3 – Fitnessband – Gruppe

Material:

Ein Fitnessband pro Person, ein zusätzliches Band

Trainierte Muskelgruppen:

Schultermuskulatur, Rumpfmuskulatur, Armmuskulatur

Ausgangsstellung:

Knotet eure Bänder mit dem zusätzlichen Band zusammen. Stellt euch im Dreieck, etwa zwei Meter voneinander entfernt mit Blickrichtung zueinander, auf. Steht mit leicht gebeugten Knien, die Füße etwa schulterbreit auseinander. Haltet mit nach vorne gestreckten Armen jeweils in einer Hand ein Ende eures Fitnessbandes fest (Bild 1).

Übungsausführung:

Versucht, einen Arm gestreckt nach unten zu ziehen und den anderen Arm gestreckt nach oben zu ziehen (Bild 2). Führt die Bewegung wechselseitig aus. Wiederholt den Vorgang mehrmals. 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.

