

Schulter/Rumpf 4 – Fitnessband – Gruppe

Material:

Ein Fitnessband pro Person und ein zusätzliches Band

Trainierte Muskelgruppen:

Schultermuskulatur, Rumpfmuskulatur, Armmuskulatur

Ausgangsstellung:

Knotet eure Bänder mit dem zusätzlichen Band zusammen. Stellt euch seitlich im Dreieck etwa zwei Meter voneinander entfernt auf. Die Füße etwa schulterbreit auseinander aufstellen. Das Fitnessband auf Brusthöhe in beiden Händen festhalten und die Arme zur Mitte der Dreiecksaufstellung neigen (Bild 1).

Übungsausführung:

Versucht, euer Fitnessband aus der gestreckten Position kontinuierlich auf Brusthöhe um die Körperlängsachse zu drehen. Die Füße bleiben aufgesetzt, sodass sich lediglich der Oberkörper dreht (Bild 2). Wiederholt den Vorgang mehrmals. Atmet bei der Anspannung aus und bei der Entspannung ein. Reguliert über die Spannung des Bandes den Schwierigkeitsgrad.

