

Schulter/Rumpf 2 – 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 im Dreieck etwa zwei Meter voneinander entfernt mit Blickrichtung zueinander auf. Die Knie sind leicht gebeugt, die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Haltet mit nach vorne gestreckten Armen jeweils in einer Hand ein Ende eures Fitnessbandes fest (Bild 1).

Übungsausführung:

Versucht, eure Arme aus der gestreckten Position nach hinten unten zu ziehen (Bild 2). Den Vorgang mehrmals wiederholen. 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.

