

S.S.G. – Flexvit-Training mit unseren fitten FSJlern



Name der Übung: Butterfly Reverse

Haupt-Muskulatur: Deltoideus (Schulter) – hinterer Anteil

Ablauf:

- Im schulterbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien stehen
- Oberkörper mit geradem Rücken etwas vorgebeugt
- Zugband mit senkrecht zum Rumpf gestreckten Armen greifen

⇒ Führe die Arme gestreckt nach hinten, bis die Arme parallel sind



☹️? dann: Führe die gleiche Bewegung im aufrechten Stand aus

😊? dann: Greife das Band etwas enger

S.S.G. – Flexvit-Training mit unseren fitten FSJlern



Name der Übung: Einarmiges Latziehen

Haupt-Muskulatur: Latissimus (breiter Rückenmuskel) / Brustmuskel

Ablauf:

- In Schrittstellung mit leicht gebeugten Knien aufstellen
- Gerader Rücken (Tendenz zum Hohlkreuz)
- Zugband mit der Hand auf der Seite des nach hinten gestrecktem Bein greifen
- Die andere Hand stabilisierend auf der Hüfte abstützen

⇒ Den gestreckten Arm Richtung Knie Ziehen



☹️? dann: Das Zugband etwas weiter nehmen

😊? dann: Das Zugband etwas enger greifen

S.S.G. – Flexvit-Training mit unseren fitten FSJlern



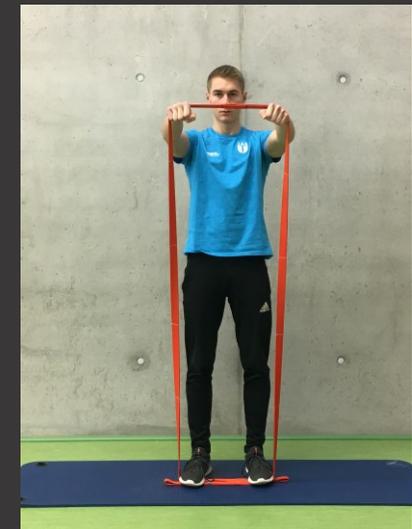
Name der Übung: Frontheben

Haupt-Muskulatur: Deltoideus (Schultermuskel) / oberer Brustmuskel

Ablauf:

- Im schulterbreiten Stand mit minimal gebeugten Knien aufstellen
- Mit den Füßen unten auf das Band stehen
- Knie leicht anwinkeln
- Band liegt dabei auf den Handgelenken

⇒ Arme gestreckt nach oben bis auf Kopfhöhe heben



☹️? dann: Arme nur bis auf Schulterhöhe anheben

😊? dann: Identische Bewegung nur mit einem Arm ausführen / Band enger nehmen

S.S.G. – Flexvit-Training mit unseren fitten FSJlern



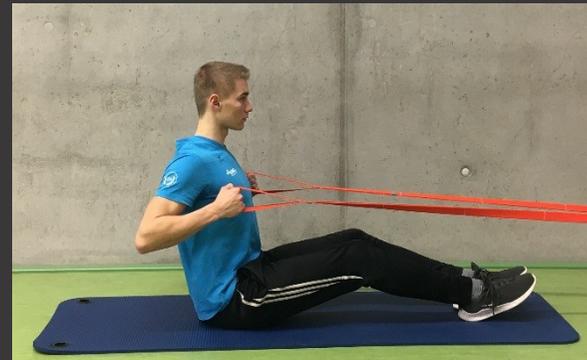
Name der Übung: Enges Rudern im Sitzen

Haupt-Muskulatur: Oberer Rücken / Bizeps

Ablauf:

- Auf den Boden setzen, Rücken leicht nach hinten gelehnt, Knie leicht gebeugt
- Das Zugband um einen Fixpunkt vor dir fixieren
- Zugband rechts und links mit nahezu gestreckten Armen greifen

⇒ Hände dynamisch vor die Brust ziehen



☹️? dann: Hände nicht ganz bis zur Brust ziehen

😊? dann: Beide Schlaufen des Zugbandes mit einer Hand greifen, selbe Bewegung