Shrugs

Ausrüstung: 2 Kurzhanteln

Schwierigkeit: 1/5

Trainierte Muskulatur:

m. trapezius

m. levator scapulae

Ausgangsposition: Sie stehen aufrecht, schulterbreit mit Körperspannung. Die Hanteln hängen neben Ihrem Körper herab.

Endposition: Die Schultern sind hoch gezogen, der Kopf immer noch gerade.

Keine speziellen Varianten bekannt.

Typische Fehlerbilder

Kreisende Schultern

Diese Übung wird üblicherweise mit recht viel Gewicht ausgeführt. Kreisen in den Schultern führt zu erhöhter Reibung unter Druck.

Geierhals

Der Kopf bleibt stets gerade. Sehr viele Trainierende neigen dazu, den Kopf nach vorn zu schieben, wenn Sie das Gewicht anheben. Das kann zu Schmerzen in der Halswirbelsäule führen.

[end_tabset]