

# 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]