

Holzhacken 1

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Beuge den Oberkörper etwas nach vorn, halte den Rücken dabei gerade, Füße stehen hüftbreit auseinander. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Halswirbelsäule. Der Blick ist schräg nach unten gerichtet.

Übungsausführung:

Nimm die Arme aus der Ausgangsstellung gestreckt über den Kopf nach oben. Die Hände sind dabei angespannt. Führe nun schnelle, wechselseitig hackende Auf- und Abbewegungen durch. Der Impuls soll aus den Schultern kommen. Es ist wichtig, die Körpermitte – und dadurch auch den Oberkörper und die Hüften – stabil zu halten (Bild 1).

