

Dauer: 2-3 Sätze / 8-12 Wiederholungen

Übungslevel



mgL. Hilfsmittel
Gewichtsball,
Hantelscheibe

Zielmuskulatur

- ✓ Vordere Schultermuskulatur
- ✓ Nacken- Halsmuskulatur
- ✓ Brustmuskulatur
- ✓ Rückenmuskulatur
- ✓ Oberschenkelmuskulatur

Wirksamkeit/Effekt

- ✓ Kräftigt Körpermitte
- ✓ Stärkt Schultern und oberen sowie unteren Rücken
- ✓ Stabilisiert Gesäßmuskulatur (leichte Kniebeuge)

1. Positionierung und Hilfsmittel

Stelle Dich hüftbreit auf, drehe Deine Fußspitzen für einen stabilen Stand leicht nach außen und spanne Deine Bauchmuskulatur an. Dein Blick ist neutral nach vorne gerichtet und Dein Nacken in gerader Position. Strecke Deine Wirbelsäule und halte Deine Hände Schulterbreit, falls verwendet Dein Hilfsmittel wie Hantelscheibe, vor Deinem Becken (**Bild 1**).

2. Grafische Darstellung



Bild 1

vermeide
Hohlkreuz oder
Rundrücken



Bild 2



Bild 3

führe Deine Arme ungefähr
auf Ohrenhöhe



Bild 4

3. Ausführung

Gehe als erstes leicht in die Kniebeuge (ca. 20°), gehe mit Deinem Oberkörper für ca. 30° bis 45° nach vorne und halte Deine Rücken gerade. Vermeide ein Hohlkreuz oder Rundrücken und ziehe in der Bewegung nicht die Schultern nach oben (**Bild 2**). Führe jetzt die Arme mit dem Ausatmen nach oben. Wenn Du keine Gewichte verwendest, drehe den Daumen in der Aufwärtsbewegung nach außen (**Bild 3**). Halte kurz Deine Arme oben und führe Sie langsam wieder mit der **Einatmung** zu Deinen Oberschenkeln runter.

Tempoempfehlung: 2 Sek. hoch / 3 Sek. runter.

4. Variationen

Vereinfachung:

- Bei Rückenproblemen die vorgebeugte Variante vermeiden.

Erschwerung:

- Tiefere Kniebeuge, Sumo-Squat-Pos., höheres Gewicht (**Bild 4**) oder Kombination mit Schulterdrücken.

5. Einsatz im Training

Aufwärmung / Hauptteil / Cool-down/Mobility / bewegte Pause

Bemerkungen:

Führe die Übung auch gern im Sitzen durch, wenn Du starke Rückenbeschwerden hast. Optional kann diese Übung schnell als dynamische Mobilisierungsvariante durchgeführt werden.

Übungsübersicht