

# 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).

