

Holzhacken 2

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:

Strecke die Arme aus der Ausgangsstellung über den Kopf gebeugt nach oben. Die Hände sind dabei angespannt. Nun gilt es, schnelle wechselseitig hackende Auf- und Abbewegungen durchzuführen, bei denen der Impuls aus den Schultern kommt. Gehe währenddessen abwechselnd mit dem rechten bzw. linken Fuß kurz in den Zehenspitzenstand (Bild 1). Es ist wichtig, die Körpermitte – und dadurch auch den Oberkörper und die Hüften – stabil zu halten.

