

Übungen im Detail

Einarmig, eine KB:

Swing

Beanspruchte Muskeln:

Nach dem Strecken von Beinen und dem Hüftstoß, kommt die Schultermuskulatur dazu - vorwiegend der vordere Deltamuskel, die schräge Bauchmuskulatur und die tiefe Rückenmuskulatur.

Technik:

Die Haltung wie beim einarmigen Kreuzheben. Durch das kräftige nach vorn/oben Schleudern der Hüfte kommt der gestreckte Arm in die Bewegung. Leichtes „nachhelfen“ mit dem Deltamuskel ist erlaubt, aber nicht notwendig.

Lieber ein paar Schwünge mehr machen und dadurch mehr Höhe gewinnen.

ACHTUNG:

Da diese Übung sehr dynamisch ist, sollte noch mehr auf die gerade Führung des Schultergürtels und auf einen geraden unteren Rücken geachtet werden.

