Schulterheben (G1)

Ausgangsposition

Endposition

Mit dieser Übung trainieren Sie dieselbe Muskelgruppe wie an der G1 Schulterheben, nämlich den oberen Teil des Trapezmuskels.

Richtige Ausführung

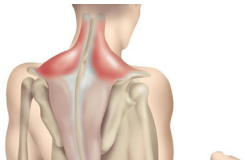
1. Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Füße sind etwa hüftbreit positioniert und zeigen leicht nach außen. Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Beinen auf. Ihre Arme sind ebenfalls leicht gebeugt und hängen seitlich am Körper. Halten Sie den Rücken dabei gerade.

   Fast wie an der G1, aber stehend.

2. Nehmen Sie zwei schwerere Gewichte, wie Kanister oder gleich schwere Rucksäcke, und ziehen Sie Ihre Schultern so weit wie möglich nach oben in Richtung Ohren (4 s). Verharren Sie kurz (2 s). Danach lassen Sie Ihre Schultern wieder nach unten sinken (4 s). Verharren Sie wieder kurz (2 s).

3. Wiederholen Sie die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Streben Sie eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90–120 Sekunden an.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Beim Schulterheben trainieren Sie den Trapezmuskel.

Hinweise

Sie können diese Übung auch sitzend auf einem Stuhl ausführen. Die Schultern werden nicht gekreist. Pendeln Sie nicht mit dem Körper.

KIESER TRAINING