

Deadlift

Geschrieben von: Christin
Freitag, den 17. Februar 2017 um 18:19 Uhr -

Deadlift <https://www.youtube.com/watch?v=o7Aj7Bq8Kos>

Bei dieser Übung trainiert man wunderbar den Po, den hinteren Bereich der Beine und den unteren Rücken. Wichtig ist es, dass man **nur** so weit mit dem Rücken nach unten geht, dass er gerade bleibt. Am besten die Schulterblätter zusammen ziehen. Die Beine sind leicht gebeugt. Mehr Wirkung erreicht, wenn man noch zusätzlich Kurzhanteln oder eine Langhantelstange benutzt.