

Trapezius Ausführung

Gewicht auf Schulter legen, möglichst nahe an Hals, Gewicht darf nicht auf dem Hals aufliegen!

Kopf aufrichten und maximal zur Seite neigen, ohne ihn zu drehen!

Kinn einziehen

Schultern locker lassen

Mit dem Gewicht auf der Schulter umherlaufen bis zur Ermüdung der belasteten Muskulatur