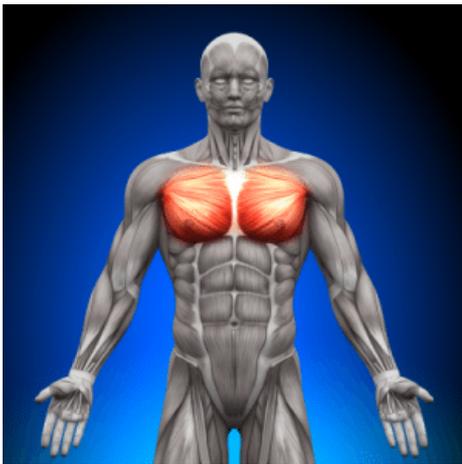


Butterfly mit Kurzhanteln



Ausrüstung: 2 Kurzhanteln, Bank
Schwierigkeit: 3/5

Trainierte Muskulatur:
-m. pectoralis major

Ausgangsposition: Die Arme sind so weit nach außen geführt, dass eine noch angenehme Dehnung auf der Brustmuskulatur entsteht. Die Ellbogen sind leicht gebeugt.

Endposition: Die Hanteln werden oben nicht ganz zusammen geführt. Die Ellbogen verbleiben im selben leichten Winkel.

Anfänger können die Übung mit angehobenen Beinen durchführen, um eine zu starke Hohlkreuzbildung zu verhindern. Fortgeschrittene sollten die Beine zugunsten der Stabilität, vor allem bei der Verwendung von schweren Gewichten lieber abstellen.

Typische Fehlerbilder

Gestreckte Ellbogen

Es gilt zwar, je länger der Hebel, desto höher die Spannung auf den Muskel, mit gestreckten Ellbogen kommt es allerdings schnell zu Überlastungen im Ellbogengelenk. Ein wenig Beugung erhöht die Spannung in den Armen.

Zusammenstoßen der Hanteln

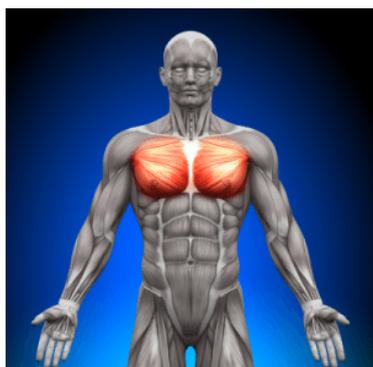
Der Vorteil beim Training mit Freihanteln liegt darin, dass Sie diese mit vielen kleinen Muskeln stabilisieren müssen. Wenn Sie die Hanteln oben zusammenprallen lassen und diese wieder nach außen Federn (besonders bei gummierten Hanteln...), müssen Sie diese in der Endposition nicht mehr stabilisieren und reduzieren so den Trainingseffekt.

Durchhängen

Sie sollten nur so weit runter gehen, bis Sie eine noch angenehme Spannung in der Brustmuskulatur spüren und stets die Spannung halten. Sie sollten niemals „entspannt durchhängen“, um eine größere Dehnung zu erreichen, denn damit überlasten Sie die passiven Strukturen Ihrer Schultern.

[end_tabset]

Negativbankdrücken



Ausrüstung: Langhantel, Negativbank

Schwierigkeit: 3/5

Trainierte Muskulatur:

-m. pectoralis major

(- m. triceps brachii)

(- m. deltoideus)

Der Belastungsschwerpunkt liegt hier auf dem untersten Anteil des m. pectoralis major.

Ausgangsposition: Die Arme sind so weit gebeugt, dass die Hantelstange fast die Brust(nicht den Hals!) berührt. Der Griff ist so weit gewählt, dass die Unterarme senkrecht stehen. Bauchmuskeln sind angespannt.

Endposition: Die Ellbogen sind noch minimal gebeugt, die Handgelenke so gerade wie möglich.

Hinweis: Die Hantelstange wird mit der ganzen Hand umschlossen (Daumen steht den Fingern gegenüber!)

Eigentlich ist das Negativbankdrücken eine Variante des normalen Bankdrückens. Die Bewegung ist hier etwas dreidimensionaler, deshalb wird vermehrt die Schultermuskulatur und die Rotatorenmanschette trainiert.

Typische Fehlerbilder

„Suicide Griff“

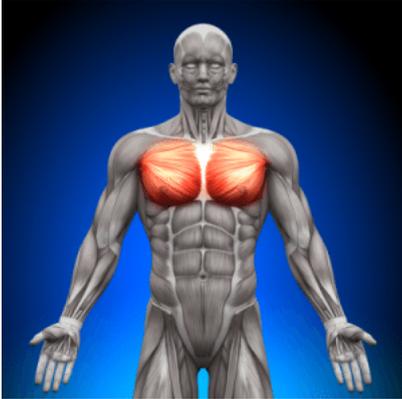
Wenn die Hantelstange nicht vollständig auch mit dem Daumen umschlossen wird, kann die Hantel unkontrolliert aus der Hand auf den Körper fallen, was zu schweren Verletzungen führen kann.

Hinführen der Hantel zum Hals

Ziel des Negativbankdrückens ist es, eine mehrachsige Bewegung zu erreichen – wird die Hantel zum Hals geführt, ist das nicht nur gefährlich, sondern reduziert auch den Trainingseffekt.

[end_tabset]

Schrägbankdrücken



Ausrüstung: Langhantel,
Schrägbank
Schwierigkeit: 3/5

Trainierte Muskulatur:
-m. pectoralis major
(- m. triceps brachii)
(- m. deltoideus)

Der
Belastungsschwerpunkt
liegt hier auf dem
obersten Anteil des m.
pectoralis major.

Ausgangsposition: Die Arme sind so weit gebeugt, dass die Hantelstange fast die Brust(nicht den Hals!) berührt. Der Griff ist so weit gewählt, dass die Unterarme senkrecht stehen. Die Wirbelsäule befindet sich in ihrer natürlichen Doppel S Form und die Bauchmuskeln sind angespannt.

Endposition: Die Ellbogen sind noch minimal gebeugt, die Handgelenke so gerade wie möglich.

Hinweis: Die Hantelstange wird mit der ganzen Hand umschlossen (Daumen steht den Fingern gegenüber!)

Eigentlich ist das Schrägbankdrücken eine Variante des normalen Bankdrückens. Die Bewegung ist hier etwas dreidimensionaler, deshalb wird vermehrt die Schultermuskulatur und die Rotatorenmanschette trainiert.

Typische Fehlerbilder

„Suicide Griff“

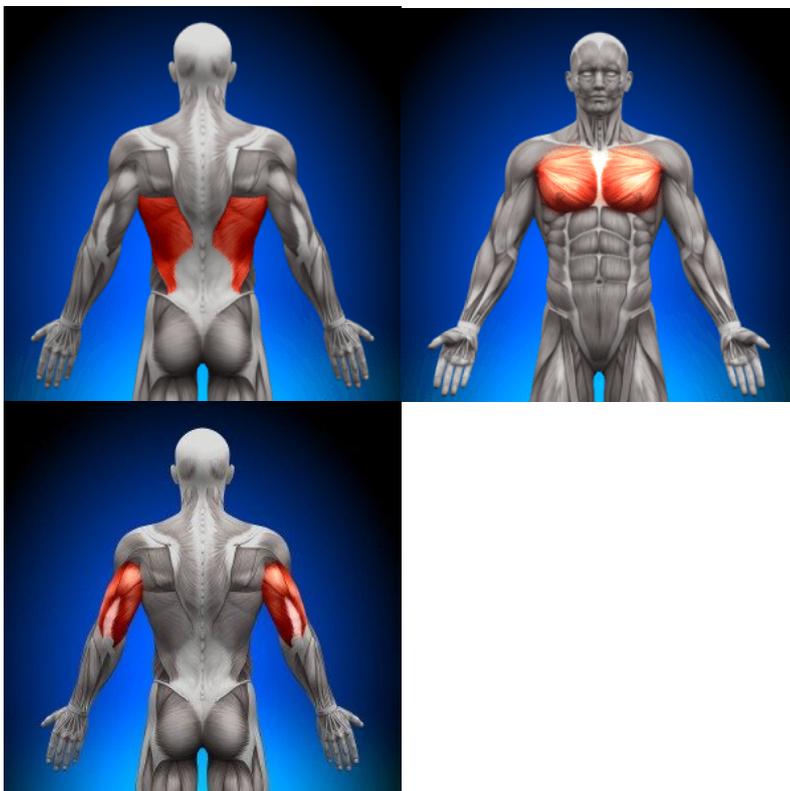
Wenn die Hantelstange nicht vollständig auch mit dem Daumen umschlossen wird, kann die Hantel unkontrolliert aus der Hand auf den Körper fallen, was zu schweren Verletzungen führen kann.

Hinführen der Hantel zum Hals

Ziel des Schrägbankdrückens ist es, eine mehrachsige Bewegung zu erreichen - wird die Hantel zum Hals geführt, ist das nicht nur gefährlich, sondern reduziert auch den Trainingseffekt.

[end_tabset]

Überzüge



Ausrüstung: 1 Kurzhantel oder Langhantel, Bank

Schwierigkeit: 3/5

Trainierte Muskulatur:

- m. pectoralis major
- m. latissimus dorsi
- m. triceps brachii
- m. serratus anterior

Bei dieser Übung sind viele Muskeln beteiligt. Besonders intensiv wird hierbei der Sägezahnmuskel (m. serratus anterior) belastet. Der Trizeps wird hier aber besonders stark gedehnt - das kann schon mal zu stärkerem Muskelkater führen. Auch als Ergänzung zum Brustprogramm bietet sich die Übung an. Da auch der Latissimus in der Funktion der Retroversion in der Schulter belastet wird,

sollte dies bei der Planung von Splitplänen beachtet werden.

Ausgangsposition: Die Arme sind gestreckt über dem Kopf und Sie liegen mit dem ganzen Rücken vollständig auf der Bank. Die Bauchmuskeln sind angespannt.

Endposition: Die Hantel wird in etwa bis kurz vor die Senkrechte geführt, damit noch etwas Spannung auf dem Muskel bleibt.

Die Hantel kann mit der flachen Hand oder am Griff gefasst werden. Zwecks der Symmetrie ist aber der Griff mit der flachen Hand zu bevorzugen. Genauso gut kann die Übung auch mit einer Langhantel oder der SZ-Stange ausgeführt werden. Elementare Unterschiede in der Belastung der Muskulatur durch die Verwendung eines anderen Hantelsystems gibt es hier nicht.

Alternativ können Sie die Bank auch quer stellen, nur die Schultern auf die Bank legen und die Beine auf den Boden stellen. Viele erreichen so eine bessere Körperspannung. Auch die Verwendung eines Gymnastikballs ist hier möglich.

Typische Fehlerbilder

Abheben des Rückens

Vollständig vermeiden lässt sich das Abheben des unteren Rückens kaum bei entsprechendem Trainingsgewicht. Trotzdem sollten Sie das so gut wie es geht vermeiden. Vielen Athleten hilft es, die Füße hoch zu stellen.

Zu weites Vorschieben der Hantel

Bewegen Sie die Hantel nicht weiter als bis zur Senkrechten nach vorn. Das Gewicht kann dann nicht mehr richtig kontrolliert werden und evtl. auf Sie herabfallen.

[end_tabset]