Frontdrücken / Military Press



Ausrüstung: Langhantel oder SZ-Stange

Schwierigkeit: 3/5

Trainierte Muskulatur:

m. deltoideus

m. trapezius

Dies ist eine Komplexübung für den Deltamuskel. Alle Anteile werden trainiert.



Ausgangsposition: Die Hantel liegt fast auf dem Schlüsselbein auf, die Ellbogen zeigen nach unten.

Endposition: Die Arme sind fast gestreckt, die Schultern mit angehoben.

Push Press

Durch Einleiten des Impulses durch die Beine kann ein höheres Gewicht bewegt werden. Dies kann als eine Vorübung zum Stoßen genutzt werden oder aber, um noch 1 oder 2 Wiederholungen durch kontrolliertes „Abfälschen“ zu erreichen.

Typische Fehlerbilder

Hohlkreuzbildung

Durch das Gewicht über Kopf kann es durch zu starke Hohlkreuzbildung schnell zu Verletzungen kommen. Wichtig ist deshalb, stets eine hohe Spannung in der Bauchmuskulatur zu halten.

Unsicherer Stand

Stehen Sie mindestens schulterbreit. Durch einen wackeligen Stand kann es besonders bei der Verwendung höherer Gewichte zu Verletzungen kommen. Halten Sie genügen Abstand zu Geräten.

[end_tabset]

Schulterdrücken mit Kurzhanteln



Ausrüstung: 2 Kurzhanteln

Schwierigkeit: 3/5

Trainierte Muskulatur:

m. deltoideus

m. trapezius

Dies ist eine Komplexübung für den Deltamuskel. Alle Anteile werden trainiert.



Ausgangsposition: Die Oberarme sind mindestens parallel zum Boden, die Ellbogen 90° gebeugt-

Endposition: Die Hanteln sind über dem Kopf zusammen geführt, berühren sich aber nicht. Die Ellbogen sind minimal gebeugt.

Mit Veränderung des Armwinkels

Weiter vor dem Körper durchgeführt wird verstärkt der vordere Anteil des Deltamuskels trainiert. Je weiter Sie die Arme öffnen, desto mehr wird der seitliche Teil des Deltamuskels belastet. Die Übung kann stehend oder sitzend durchgeführt werden. Die stehende Version erfordert ein hohes Maß an Körperspannung.

Typische Fehlerbilder

Hohlkreuzbildung

Durch das Gewicht über Kopf kann es durch zu starke Hohlkreuzbildung schnell zu Verletzungen kommen. Wichtig ist deshalb, stets eine hohe Spannung in der Bauchmuskulatur zu halten.

Zusammenstoßen der Hanteln

Stoßen die Hanteln oben zusammen, entlasten Sie Ihren Muskel für kurze Zeit und reduzieren die Effektivität.

[end_tabset]