# 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]