

# Kurzhantel Bankdrücken optimieren- z.B. mit Rotation - Tipps Und Mythos

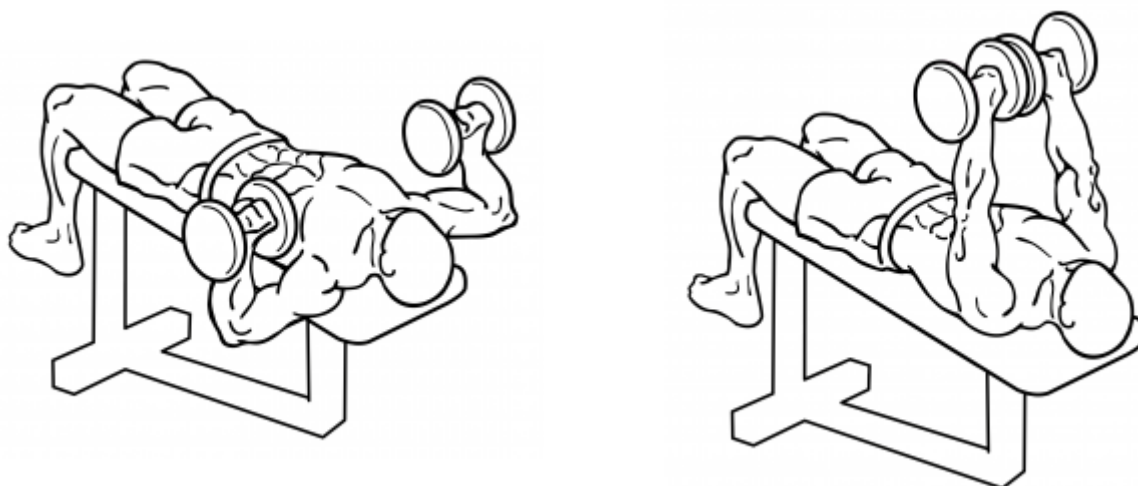
Das Bankdrücken mit Kurzhanteln stellt eine besonders effektive Art und Weise den Brustmuskel zu trainieren dar. Da jede Hantel einzeln stabilisiert werden muss, stellt diese Übung hohe koordinative Anforderungen und macht es unwahrscheinlicher, dass z.B. durch Abfälschen eine Seite stärker als die andere trainiert wird. Dieser Artikel soll Ihnen dabei helfen, für sich die optimale Version für Ihren Trainingsplan zu finden.

## **Funktion des Brustmuskels**

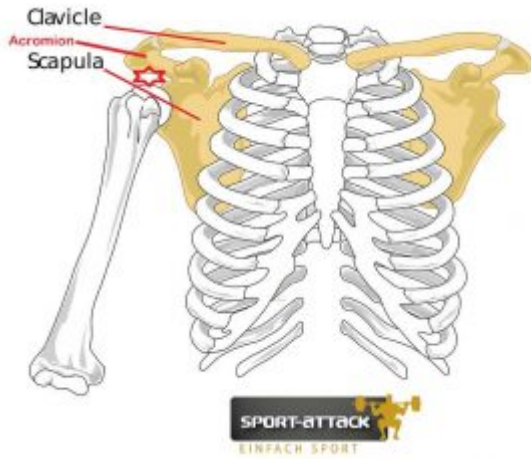
Wenn wir an dieser Stelle vom Brustmuskel sprechen, ist in erster Linie der m. pectoralis major gemeint. Auf diesen wollen wir uns bezüglich der Optimierung der Übung konzentrieren, dabei aber die Gegebenheiten unseres passiven Bewegungsapparates nicht aus den Augen verlieren, schließlich wollen wir keine Verletzungen oder unnötige Verschleißerscheinungen provozieren.

Die Funktion des Brustmuskels besteht in der Adduktion, Anteversion und Innenrotation des Armes. Einfacher ausgedrückt führt der Brustmuskel den nach außen abgespreizten Arm nach innen heran, hebt ihn nach vorn und kann ihn nach innen drehen (Daumen nach unten Bewegung).

## **Basisversion des Kurzhantel Bankdrückens**



In den Abbildungen oben erkennen Sie die typische Ausführung des Kurzhantel Bankdrückens. Prinzipiell möglich und generell bekannt ist, dass die Ausführung zwischen gerader Bank, Schrägbank und Negativbank variiert werden kann, um die Belastung der Muskelfasern etwas zu verschieben. Eine negative Bankeinstellung führt zu einer verstärkten Belastung der unteren Fasern, während eine positive Bankeinstellung vermehrt die oberen Fasern und die vordere Schulter belastet, da in einer positiven Bankstellung eine stärkere Anteversion gefordert ist.



Das Akromion begrenzt das Schultergelenk nach oben. Je nach Position des Unterarms kann der Platz darunter eng werden.

Soweit ist der Hintergrund den meisten Trainierenden bekannt. Unbekannt ist vielen jedoch, dass diese Grundstellung manchmal durchaus zu Problemen führen kann. Das gilt besonders für Menschen, die aufgrund ihrer genetisch bedingten Anatomie schon wenig Platz in den Sehnenkanälen der Schulter haben. Besonders problematisch kann der Platz direkt unter dem Akromion (Schulterdach) sein. Besonders in der Ausgangsposition, in der die Dehnung auf die Muskulatur am größten ist, kann es aufgrund der Schulterenge zu hohem Druck und hoher Reibung kommen. Die Folge können eventuelle mechanische Entzündungen sein.

## Varianten des Kurzhantel Bankdrückens



Wenn Sie aus dieser Ausgangsposition in eine Innenrotation (Daumen nach unten) drücken, erreichen Sie

die Funktion des  
Brustmuskels vollständiger.

Versuchen Sie doch einmal, mit den Händen in in Außenrotation zu beginnen (siehe Abbildung) und enden Sie wie in der oben beschriebenen Basisversion. Diese Art der Ausführung hat einige Vorteile. Zum einen lösen Sie durch diese Rotation die Schulterenge etwas auf. Das merken Sie unter anderem dadurch, dass Sie die Hanteln in der Ausgangsposition etwas weiter nach unten führen können. Zudem bedeutet die Außenrotation in der Ausgangsstellung eine größere Entfernung von Ansatz und Ursprung des Brustmuskels in der Übung, sodass Sie einen insgesamt höheren Aktionsradius des Brustmuskels erreichen. In der Gesamtheit der Ausführung erreichen Sie den Brustmuskel also eher in seiner vollständigen Funktion.



Diese Endposition macht für  
gezieltes Brusttraining wenig  
Sinn. Vor allem, wenn Sie aus  
der innenrotierten  
Grundposition starten.

Aus irgendeinem Grund ist eine Außenrotation in der Endposition besonders beliebt bei vielen Trainierenden. Dies führt allerdings in erster Linie dazu, dass Sie nicht mehr so gezielt den Brustmuskel ansprechen, da eben diese Außenrotation nicht seiner Funktion entspricht. Auf diese Art der Ausführung können Sie also in Ihrem Trainingsplan getrost verzichten.