

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]