Nosebreaker

Ausrüstung: SZ-Stange, Gewichte, Bank

Schwierigkeit: 2/5

Trainierte Muskulatur:

– m. triceps brachii

Ausgangsposition: Die Oberarme stehen senkrecht, die Ellbogen sind so weit gebeugt, dass die Hantelstange fast die Nase berührt. Gegriffen wird so an der SZ-Stange, dass die Handgelenke leicht schräg stehen, damit sie entlastet werden. Die Ellbogen und Unterarme stehen möglichst parallel.

Endposition: Die Ellbogen sind fast gestreckt, ein kleiner Winkel bleibt allerdings erhalten, um die Muskelspannung zu erhalten.

Die Hantel kann anstelle zur Nase auch hinter den Kopf geführt werden. In der Version zur Nase wird vor allem der kürzere Kopf des Trizeps trainiert, der speziell für die Beugung im Ellbogen verantwortlich ist. Wird die Bewegung weiter hinten ausgeführt, entsteht eine höhere Dehnung im

langen Trizeps Kopf und folglich wird dieser mehr belastet.

Typische Fehlerbilder

Falsche Gewichtswahl

Das Überschätzen der eigenen Leistung kann bei dieser Übung zu ernsthaften Verletzungen führen. Tasten Sie sich langsam an Ihr Trainingsgewicht heran. Die Übung heißt nicht umsonst „Nosebreaker“.

Abspreizen der Ellbogen

Die Ellbogen sollten nicht zu stark abgespreizt werden. Zum einen kommt es so zu ungünstigen Belastungen, zum anderen wird der Trizeps sonst durch Schulter- und Brustmuskulatur entlastet.

[end_tabset]