Overhead Extensions

Ausrüstung: 1 Kurzhantel, Bank

Schwierigkeit: 3/5

Trainierte Muskulatur:

– m. triceps brachii

Ausgangsposition: Die Ellbogen sind weit gebeugt. Der Sitz ist aufrecht, der Blick geradeaus und die Bauchmuskeln angespannt.

Endposition: Die Ellbogen sind fast gestreckt und die Schultern wandern ebenfalls ein Stück nach oben.

Die Hantel kann mit der flachen Hand oder am Griff gefasst werden. Zwecks der Symmetrie ist aber

der Griff mit der flachen Hand zu bevorzugen.

Typische Fehlerbilder

Zu weite Bewegung

Das Gewicht berührt den Rücken. Durch die Schwerpunktverlagerung kommt es zu einer verstärkten Hohlkreuzbildung.

Absenken des Kopfes

Da auch der Trapezmuskel etwas an dieser Bewegung beteiligt ist, kommt es beim Absenken des Kopfes zu einer ungünstigen Belastung der Halswirbelsäule.

Überstrecken des Rückens

Ein Überstrecken des Rückens, das auf zu geringe Bauchspannung zurück zu führen ist, sorgt für eine ungünstige Belastung der ganzen Wirbelsäule.

[end_tabset]