

# Schulterdrücken mit Kurzhanteln



**Ausrüstung:** 2 Kurzhanteln

**Schwierigkeit:** 3/5

**Trainierte Muskulatur:**

m. deltoideus

m. trapezius

Dies ist eine Komplexübung für den Deltamuskel. Alle Anteile werden trainiert.



**Ausgangsposition:** Die Oberarme sind mindestens parallel zum Boden, die Ellbogen 90° gebeugt-

**Endposition:** Die Hanteln sind über dem Kopf zusammen geführt, berühren sich aber nicht. Die Ellbogen sind minimal gebeugt.

## **Mit Veränderung des Armwinkels**

Weiter vor dem Körper durchgeführt wird verstärkt der vordere Anteil des Deltamuskels trainiert. Je weiter Sie die Arme öffnen, desto mehr wird der seitliche Teil des Deltamuskels belastet. Die Übung kann stehend oder sitzend durchgeführt werden. Die stehende Version erfordert ein hohes Maß an Körperspannung.

## **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.

### **Zusammenstoßen der Hanteln**

Stoßen die Hanteln oben zusammen, entlasten Sie Ihren Muskel für kurze Zeit und reduzieren die Effektivität.

[end\_tabset]