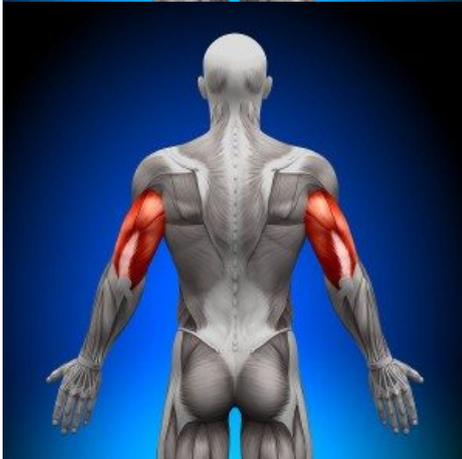
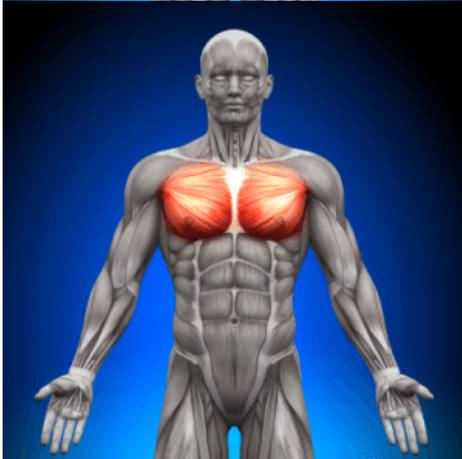


# Überzüge



**Ausrüstung:** 1 Kurzhantel oder Langhantel, Bank

**Schwierigkeit:** 3/5

**Trainierte Muskulatur:**

-m. pectoralis major

-m. latissimus dorsi

- m. triceps brachii

- m. serratus anterior

Bei dieser Übung sind viele Muskeln beteiligt. Besonders intensiv wird hierbei der Sägezahnmuskel (m. serratus anterior) belastet. Der Trizeps wird hier aber besonders stark gedehnt – das kann schon mal zu stärkerem Muskelkater führen. Auch als Ergänzung zum Brustprogramm bietet sich die Übung an. Da auch der Latissimus in der Funktion der Retroversion in der Schulter belastet wird, sollte dies bei der Planung von Splitplänen beachtet werden.

**Ausgangsposition:** Die Arme sind gestreckt über dem Kopf und Sie liegen mit dem ganzen Rücken

vollständig auf der Bank. Die Bauchmuskeln sind angespannt.

**Endposition:** Die Hantel wird in etwa bis kurz vor die Senkrechte geführt, damit noch etwas Spannung auf dem Muskel bleibt.

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. Genauso gut kann die Übung auch mit einer Langhantel oder der SZ-Stange ausgeführt werden. Elementare Unterschiede in der Belastung der Muskulatur durch die Verwendung eines anderen Hantelsystems gibt es hier nicht.

Alternativ können Sie die Bank auch quer Stellen, nur die Schultern auf die Bank legen und die Beine auf den Boden stellen. Viele erreichen so eine bessere Körperspannung. Auch die Verwendung eines Gymnastikballs ist hier möglich.

## **Typische Fehlerbilder**

### **Abheben des Rückens**

Vollständig vermeiden lässt sich das Abheben des unteren Rückens kaum bei entsprechendem Trainingsgewicht. Trotzdem sollten Sie das so gut wie es geht vermeiden. Vielen Athleten hilft es, die Füße hoch zu stellen.

### **Zu weites Vorschieben der Hantel**

Bewegen Sie die Hantel nicht weiter als bis zur Senkrechten nach vorn. Das Gewicht kann dann nicht mehr richtig kontrolliert werden und evtl. auf Sie herabfallen.

[end\_tabset]