

Military Press sitzend auf der Hantelbank/ Flachbank



Schwierigkeit

Leicht bis Mittel



Equipment

Multipresse



Beanspruchte Muskeln

Arme: Trizeps

Brust: Sägezahn-/ Sägemuskel

Schultern: Vorderer, Mittlerer &

Hinterer Deltamuskel

Schultern: Kapuzenmuskel

Ausführung der Military Press an der Multipresse

Körperhaltung & Bewegungsablauf

Körperhaltung

Setze dich mit geradem Rücken auf die Hantelbank und stelle sicher, dass die Rückenlehne richtig eingestellt ist, um die Wirbelsäule zu stützen. Deine Füße sollten flach auf dem Boden stehen, um eine stabile Basis zu schaffen. Halte die Langhantel auf Schulterhöhe, die Hände etwa auf Höhe der Ohren.

Bewegungsablauf

Nimm die Langhantel aus dem Rack und bringe sie auf Höhe deiner Ohren. Drücke die Hantelstange kontrolliert nach oben, bis die Arme fast vollständig gestreckt sind, ohne die Ellenbogen zu verriegeln. Halte die Position kurz und senke die Hantel langsam zurück in die Ausgangsposition. Achte auf kontrolliertes Einatmen beim Absenken und Ausatmen beim Hochdrücken.



Weitere Trainingspläne, Fitnessübungen & Rezepte findest du auf unserer Website

www.bodybuilding.de