

# Military Press sitzend an der Multipresse



**Schwierigkeit**  
Leicht bis Mittel



**Equipment**  
Multipresse



**Beanspruchte Muskeln**

Arme: Trizeps  
Schultern: Hinterer Deltamuskel  
Schultern: Mittlerer Deltamuskel  
Schultern: Vorderer Deltamuskel

## Ausführung der Military Press an der Multipresse

Körperhaltung & Bewegungsablauf

### Körperhaltung

Sitze aufrecht mit geradem Rücken an der Multipresse. Stelle die Füße flach auf den Boden, um eine stabile Basis zu schaffen. Greife die Griffe der Multipresse mit beiden Händen und positioniere sie auf Schulterhöhe. Achte darauf, dass der Sitz so eingestellt ist, dass deine Knie in einem 90-Grad-Winkel gebeugt sind.

### Bewegungsablauf

Atme ein und drücke die Griffe kontrolliert nach oben, indem du die Schultermuskeln aktiv kontrahierst. Halte die Arme fast vollständig gestreckt, ohne die Ellbogen zu überstrecken. Atme aus und senke die Griffe langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole diesen Ablauf, um die Schultermuskulatur effektiv zu trainieren.

