

# Military Press sitzend am Rack



**i Schwierigkeit**  
Leicht bis Mittel

**🏋️ Equipment**  
Rack,  
Langhantel

**🦵 Beanspruchte Muskeln**  
Arme: Trizeps  
Brust: Sägezahn-/ Sägemuskel  
Schultern: Vorderer, Mittlerer &  
Hinterer Deltamuskel  
Schultern: Kapuzenmuskel

## Ausführung der Military Press sitzen am Rack

Körperhaltung & Bewegungsablauf

### Körperhaltung

Setze dich mit geradem Rücken auf die Bank am Rack, stelle die Füße flach auf den Boden und positioniere sie schulterbreit auseinander. Halte die Langhantel etwas breiter als schulterbreit, mit den Handflächen nach vorne gerichtet. Deine Rückenlehne sollte deinen Rücken unterstützen, um eine stabile und sichere Haltung zu gewährleisten.

### Bewegungsablauf

Beginne mit der Langhantel auf Brusthöhe. Drücke das Gewicht kontrolliert nach oben, bis die Arme fast vollständig gestreckt sind, ohne die Ellenbogen komplett durchzudrücken. Senke die Langhantel langsam und kontrolliert zurück zur Brusthöhe. Atme ein, wenn du das Gewicht senkst, und aus, wenn du es hochdrückst. Wiederhole diesen Ablauf für eine effektive Schulterkräftigung.



Weitere Trainingspläne, Fitnessübungen & Rezepte findest du auf unserer Website

[www.bodybuilding.de](http://www.bodybuilding.de)