

Military Press stehend an der Langhantel



Schwierigkeit

Leicht



Equipment

Multipresse



Beanspruchte Muskeln

Arme: Trizeps

Brust: Sägezahn-/ Sägemuskel

Schultern: Vorderer, Mittlerer &

Hinterer Deltamuskel

Brust: Sägezahn-/ Sägemuskel

Schultern: Kapuzenmuskel

Ausführung der Military Press stehend an der Langhantel

Körperhaltung & Bewegungsablauf

Körperhaltung

Stehe stabil mit schulterbreit auseinanderstehenden Füßen und leicht gebeugten Knien. Halte die Wirbelsäule in einer neutralen Position und vermeide ein Durchdrücken des Rückens. Greife die Langhantel etwas breiter als schulterbreit, mit den Handflächen nach vorne gerichtet. Halte den Kopf in einer neutralen Position und fixiere den Blick gradeaus.

Bewegungsablauf

Hebe die Langhantel aus der Halterung und bringe sie auf Schulterhöhe. Atme aus und drücke die Hantel kontrolliert nach oben, bis die Arme fast vollständig gestreckt sind, ohne die Ellenbogen komplett durchzudrücken. Halte kurz die Position und atme ein, während du die Hantel langsam und kontrolliert zur Ausgangsposition zurückführst. Achte auf gleichmäßige und schwungfreie Bewegungen, um die Schultermuskulatur effektiv zu trainieren.



Weitere Trainingspläne, Fitnessübungen & Rezepte findest du auf unserer Website

www.bodybuilding.de