

# Military Press stehend an der Multipresse



## Schwierigkeit

Leicht



## Equipment

Multipresse



## Beanspruchte Muskeln

Arme: Trizeps

Schultern: Vorderer, Mittlerer & Hinterer Deltamuskel

---

## Ausführung der Military Press stehend an der Multipresse

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. Positioniere die Schultern direkt unter der Stange der Multipresse und greife die Stange etwas breiter als schulterbreit. Halte den Kopf neutral und fixiere den Blick geradeaus.

### Bewegungsablauf

Hebe die Stange der Multipresse aus der Halterung, sodass die Arme leicht gebeugt bleiben. Atme aus und drücke die Stange nach oben, bis die Arme fast vollständig gestreckt sind. Halte kurz die Position und atme ein, während du die Stange 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](http://www.bodybuilding.de)