

Krafttraining im Berufsfachschulsport – Oberkörper: Schulterdrücken am Boden

Die trainierten Muskeln in dieser Übung sind primär jene der vorderen Schulter und der Trizeps, sekundär die oberen Brustmuskelfasern sowie die Rumpfmuskulatur.



1. In die Liegestützposition begeben. Anschliessend die Füsse etwas näher zu deinen Händen bringen und die Hüfte nach oben in die Ausgangsposition schieben.
2. Nun mit dem Kopf zum Boden sinken und damit in Kontakt kommen.
3. Anschliessend vom Boden weg drücke, die Arme durchstrecken und wieder in die Ausgangsposition kommen.

einfacher

- Mit dem Kopf nicht ganz so tief nach unten sinken und Hüfte nur leicht nach oben schieben.

schwieriger

- Hände mit einem Yoga-Block oder ein paar Büchern erhöhen. Das erzeugt einen grösseren Bewegungsumfang.

Bemerkungen

- Die Ellenbogen über die ganze Bewegung nicht nach aussen abspreizen, sondern nach innen zu deinem Oberkörper hindrehen.
- Einatmen beim Absenken und darauf achten, dass der Bauchraum über die ganze Bewegung unter Spannung bleibt.

Quelle: Urs Böller, Fachvorstand und Sportlehrperson an der Allgemeinen Gewerbeschule Basel; Joshua Strub, Personal Fitness Trainer in Basel (Bereiche Fitness und Ernährung)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO