

Kraft – Langhantel: Bankdrücken

Zum Training der Brust- und Armmuskulatur ist es effektiv, wenn die Athleten das Bankdrücken korrekt auszuführen lernen. Oft ist es sinnvoll bei dieser Übung einen Trainingspartner um Unterstützung zu bitten.

In Rückenlage die Stange mit breitem Griff fassen und Füße auf Erhöhung aufsetzen. Gewicht auf Brustebene kontrolliert senken und heben (Ellbogen nicht überstrecken).



Variationen

- Mit engem Griff fassen (verstärkte Belastung auf die hintere Armmuskulatur).
- Im Sitzen mit schräg gestellter Banklehne.

einfacher

Ohne Zusatzgewichte ausführen.

Zuerst Basics, dann Klassiker – Erst wer die Grundtechnik mit wenig Gewicht beherrscht und dabei den Rumpf stabil halten kann, darf mit mehr Gewichten arbeiten. Dies geht nicht von heute auf morgen, sondern ist eine Frage des kontinuierlichen Trainingsaufbaus.

Quelle: mobilepraxis 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO