

## Kraft: Wackel-Bankdrücken

Bei dieser komplexen Kräftigungs-Übung für die Brustmuskulatur wird eine instabile Unterlage verwendet. Durch das propriozeptive Feedback wird die Effektivität erhöht.

Rücklage auf einem Gymnastikball einnehmen, die Füße auf einer Erhöhung aufsetzen. Das Becken muss immer auf der gleichen Höhe gehalten werden. Dann die Stange hochdrücken und senken (nicht mit allzu hohen Gewichten arbeiten). Es kommt zu einer Kräftigung der Brust- und Oberarmmuskulatur während der Rumpf und Oberkörper stabilisiert wird.



**Kombination gefragt** – Krafttraining mit immer denselben Standardübungen kann monoton sein. Deshalb sollten Kraftformen mit konditionell oder koordinativ akzentuierten Elementen (z. B. Beweglichkeit, Gleichgewicht) kombiniert werden. Mit einem zweiten Zusatznutzen: So fördert z. B. die Kombination mit Gleichgewichtselementen zusätzlich die Propriozeption, welche für die Unfall- und Verletzungsprävention sehr wichtig ist.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO