BANKDRÜCKEN

Bankdrücken ist eine mehrgelenkige Druckübung für Brust, vordere Schulter und Trizeps. Als Grundausführung dient hier das Langhantel-Bankdrücken auf der Flachbank: Du senkst die Stange kontrolliert in Richtung Brust und drückst sie wieder nach oben.

ZIELMUSKEL	EQUIPMENT	LEVEL	ÜBUNGSTYP
Großer Brustmuskel	Langhantel, Hantelbank	Anfänger	Mehrgelenkige Übung



1 UNTERER PUNKT

Die Langhantel ist kontrolliert bis zum unteren bis mittleren Brustbein abgesenkt, Füße und Gesäß bleiben stabil.

2 HOCHDRÜCKEN

Ohne Abfedern drückst du die Stange gleichmäßig nach oben.

3 OBERE POSITION

Die Arme sind gestreckt und die Stange steht stabil über dem Schulterbereich.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Stell die Bank mittig unter die Langhantel und wähle die Ablagehöhe so, dass du die Stange ausheben kannst, ohne die Schulterposition zu verlieren.
2. Stell beide Füße fest auf den Boden.
3. Greif die Langhantel mit geschlossenem Griff und Daumen um die Stange.
4. Drück die Stange aus der Ablage und bring sie stabil über den Schulterbereich.
5. Senke die Stange kontrolliert in Richtung unteres bis mittleres Brustbein.

WICHTIGE TIPPS

- Absicherung vor Arbeitsgewicht
- Stange mit geschlossenem Griff halten
- Stabile Basis auf der Bank halten

HÄUFIGE FEHLER

- Stange auf der Brust abfedern
- Füße oder Gesäß verlieren die stabile Position
- Handgelenke knicken stark nach hinten