BANKDRÜCKEN MIT KURZHANTELN

Beim Bankdrücken mit Kurzhanteln drückst du zwei frei bewegliche Hanteln auf der Flachbank nach oben. Brust, vordere Schulter und Trizeps arbeiten wie beim Langhantel-Bankdrücken zusammen, aber jeder Arm führt seine Last unabhängig.

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



1 UNTERER PUNKT
Die Kurzhanteln sind seitlich der Brust abgesenkt, Füße und Rücken liegen stabil.

2 HOCHDRÜCKEN
Drück beide Hanteln kontrolliert nach oben, die Handgelenke bleiben über den Ellenbogen.

3 OBERE POSITION
Die Hanteln stehen über der Brust, ohne gegeneinanderzuschlagen.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Setz dich an das Ende der Flachbank und positioniere je eine Kurzhantel sicher auf den Oberschenkeln.
2. Nutze die Oberschenkel kontrolliert als Unterstützung beim Übergang in Rückenlage.
3. Halte beide Kurzhanteln seitlich über der Brust.
4. Senke beide Hanteln seitlich der Brust ab.
5. Dreh um, bevor du die Kontrolle über Schulter, Ellenbogen oder Handgelenk verlierst.

WICHTIGE TIPPS

- Zwei Hanteln müssen unabhängig kontrolliert werden
- Einstieg und Satzende gehören zur Technik
- Tiefe nach Schulterkontrolle wählen

HÄUFIGE FEHLER

- Hantelbahnen driften auseinander
- Zu viel Tiefe erzwingen
- Handgelenke knicken stark nach hinten