FLIEGENDE MIT KURZHANTELN

Fliegende mit Kurzhanteln sind eine isolierende Brustübung auf der Flachbank. Diese kompakte Übersicht zeigt dir die Ausführung, wichtige Technik-Tipps und typische Fehler auf einen Blick.

ZIELMUSKEL	EQUIPMENT	LEVEL	ÜBUNGSTYP
Großer Brustmuskel	Kurzhanteln · Hantelbank	Fortgeschrittene	Isolationsübung



1 STARTPOSITION

Über der Brust starten, Schulterblätter stabil halten und die Ellenbogen leicht gebeugt lassen.

2 ÖFFNEN

Die Hanteln in einem weiten Bogen seitlich absenken, ohne den Ellenbogenwinkel deutlich zu verändern.

3 SCHLIESSEN

Die Hanteln auf demselben Bogen wieder kontrolliert über der Brust zusammenführen.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Bank waagerecht einstellen und nur Hanteln wählen, die du sicher in die Startposition und nach dem Satz wieder herunterbekommst.
2. Mit festem Fußkontakt auf die Bank legen, die Hanteln über der Brust halten und die Schulterblätter sanft nach hinten und unten ziehen.
3. Beide Arme gleichzeitig in einem weiten Bogen seitlich absenken, dabei einatmen und die Handgelenke gerade halten.
4. Nur so tief gehen, wie du Schulterposition, leichten Ellenbogenknick und Kontrolle sauber halten kannst.
5. Die Hanteln beim Ausatmen auf demselben Bogen ohne Schwung wieder nach oben führen und nach dem Satz körpernah sicher ablegen.

WICHTIGE TIPPS

- Leichten Ellenbogenknick während der ganzen Bewegung beibehalten
- Schulterblätter stabil halten und die Arme bogenförmig aus der Schulter führen
- Mit eher leichten Hanteln arbeiten und jede Wiederholung kontrollieren

HÄUFIGE FEHLER

- Aus der Übung ein Drücken machen und die Ellenbogen stark beugen
- Zu tief absenken und dabei die Schulterposition verlieren
- Die Hanteln oben gegeneinanderschlagen oder mit Schwung arbeiten