MILITARY PRESS

Die Military Press ist stehendes Schulterdrücken mit der freien Langhantel ohne Beinschwung. Du startest mit der Stange an der oberen Brust, hältst Rumpf und Gesäß unter Spannung und drückst die Hantel dicht am Körper über den Kopf.

ZIELMUSKEL	EQUIPMENT	LEVEL	ÜBUNGSTYP
Vordere Schulter	Langhantel	Fortgeschrittene	Mehrgelenkige Übung



1 STARTPOSITION
Du stehst stabil, die Langhantel liegt vor den Schultern.

2 AM KOPF VORBEI
Drück die Stange dicht am Gesicht nach oben.

3 ÜBER DEM KOPF
Die Arme sind gestreckt und der Oberkörper steht unter der Last.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Stell die Ablage ungefähr auf Höhe der oberen Brust ein und belade die Hantel so, dass du sie kontrolliert ausheben und zurücklegen kannst.
2. Greif etwas außerhalb der Schultern im Vollgriff.
3. Heb die Stange aus dem Rack, stell dich etwa hüftbreit hin und spann Bauch sowie Gesäß an.
4. Nimm das Kinn leicht zurück und drück die Stange dicht am Gesicht nach oben.
5. Sobald die Hantel den Kopf passiert hat, bring den Oberkörper wieder unter die Last und beende die Wiederholung in einer kontrollierten Überkopfposition.

WICHTIGE TIPPS

- Ohne Beinschwung drücken
- Stange dicht am Körper führen
- Nach dem Kopf wieder unter die Stange kommen

HÄUFIGE FEHLER

- Beinschwung macht daraus eine Push Press
- Oberkörper lehnt stark nach hinten
- Stange läuft weit vor dem Körper