SCHULTERDRÜCKEN AN DER MULTIPRESSE

Beim Schulterdrücken an der Multipresse läuft die Stange auf einer festen Schiene. Auf dieser Seite ist die sitzende Ausführung die Grundvariante: Du positionierst Bank und Lehne so, dass die Stange frei vor dem Gesicht läuft und du ohne Ausweichen über Kopf drücken kannst.

ZIELMUSKEL	EQUIPMENT	LEVEL	ÜBUNGSTYP
Vordere Schulter	Multipresse, Schrägbank	Fortgeschrittene	Mehrgelenkige Übung



1 STARTPOSITION
Du sitzt aufrecht, die geführte Stange ist vor den Schultern.

2 HOCHDRÜCKEN
Drück die Stange entlang der Schiene nach oben.

3 OBERE POSITION
Die Arme sind gestreckt, dann senkst du die Stange kontrolliert ab.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Stell die Bank mittig unter die Stange und die Lehne annähernd aufrecht.
2. Prüfe mit leichter Last, ob die Stange vor dem Gesicht frei läuft und wie tief du sie kontrolliert absenken kannst.
3. Stell die Sicherheitsstopps passend ein und prüfe, wie du die Stange sicher aus- und wieder einhakst.
4. Greif etwas außerhalb der Schultern im Vollgriff.
5. Senk die Stange entlang der Schiene nur so weit ab, wie dein Setup stabil bleibt, und drück sie anschließend ohne Schwung nach oben.

WICHTIGE TIPPS

- Bank zuerst zur festen Schienenbahn ausrichten
- Lehne annähernd aufrecht halten
- Schienenverlauf mit leichter Last testen

HÄUFIGE FEHLER

- Bank steht nicht passend zur Schiene
- Lehne ist zu flach eingestellt
- Oberkörper weicht stark ins Hohlkreuz aus