SCHRÄGBANKDRÜCKEN

Beim Schrägbankdrücken mit Langhantel drückst du die Stange auf einer leicht aufgerichteten Bank nach oben. Der große Brustmuskel bleibt der Hauptzielmuskel, wobei der Schlüsselbeinanteil stärker betont wird als beim flachen Bankdrücken.

ZIELMUSKEL	EQUIPMENT	LEVEL	ÜBUNGSTYP
Großer Brustmuskel, Obere Brust	Langhantel, Schrägbank	Anfänger	Mehrgelenkige Übung



1 UNTERER PUNKT
Die Langhantel ist kontrolliert zur oberen Brust abgesenkt.

2 HOCHDRÜCKEN
Drück die Stange zurück über den Schulterbereich, Füße und Rücken bleiben stabil.

3 OBERE POSITION
Die Arme sind gestreckt und die Stange steht über den Schultern.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Stell die Lehne zunächst moderat schräg ein und positioniere Bank, Haken und Sicherheitsablagen so, dass du die Stange sicher herausheben und ablegen kannst.
2. Stell beide Füße fest auf, halte Gesäß und oberen Rücken am Polster und richte den Brustkorb kontrolliert auf, ohne ein extremes Hohlkreuz zu erzwingen.
3. Nutze einen geschlossenen Obergriff und wähle die Griffbreite so, dass Handgelenke und Unterarme stabil unter der Stange bleiben.
4. Führ die Langhantel in Richtung obere Brust.
5. Drück die Stange kontrolliert zurück über den Schulterbereich.

WICHTIGE TIPPS

- Moderaten Bankwinkel als Ausgangspunkt wählen
- Griffbreite an Unterarm und Schulter anpassen
- Stange kontrolliert zur oberen Brust führen

HÄUFIGE FEHLER

- Bank ist unnötig steil eingestellt
- Handgelenke oder Unterarme verlieren ihre stabile Position
- Gesäß hebt vom Polster ab