SCHRÄGBANKDRÜCKEN MIT KURZHANTELN

Beim Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln drückst du zwei unabhängig geführte Hanteln auf einer geneigten Bank nach oben. Der große Brustmuskel bleibt der Hauptzielmuskel, mit stärkerem Fokus auf den oberen Anteil.

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



1 UNTERER PUNKT

Die Kurzhanteln sind seitlich der oberen Brust abgesenkt.

2 HOCHDRÜCKEN

Drück beide Hanteln kontrolliert nach oben.

3 OBERE POSITION

Die Hanteln stehen über den Schultern und dürfen sich leicht annähern.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Stell die Bank auf den gewählten Schrägwinkel und leg beide Hanteln so bereit, dass du sie ohne hektisches Umgreifen aufnehmen kannst.
2. Setz dich auf die Bank, stell beide Füße fest auf und platziere die Kurzhanteln kontrolliert auf den Oberschenkeln.
3. Lehn dich zurück und unterstütze die Hanteln mit den Oberschenkeln in Richtung Schulterposition.
4. Führ beide Hanteln seitlich der oberen Brust nach unten.
5. Drück beide Hanteln kontrolliert nach oben.

WICHTIGE TIPPS

- Hanteln sicher in die Startposition bringen
- Beide Hantelbahnen unabhängig kontrollieren
- Tiefe an Schulter und Kontrolle anpassen

HÄUFIGE FEHLER

- Kurzhanteln sind für den Einstieg zu schwer
- Tiefe wird auf Kosten der Schulterkontrolle erzwungen
- Beide Hantelbahnen driften stark auseinander