SCHRÄGBANKDRÜCKEN AN DER MULTIPRESSE

Beim Schrägbankdrücken an der Multipresse bewegt sich die Stange auf einer festen Schiene. Der große Brustmuskel bleibt der Hauptzielmuskel, mit stärkerem Fokus auf den oberen Anteil.

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



1 UNTERER PUNKT
Die geführte Stange ist in Richtung obere Brust abgesenkt.

2 HOCHDRÜCKEN
Drück die Stange entlang der Schiene nach oben.

3 OBERE POSITION
Die Arme sind gestreckt; nach dem Satz hakst du die Stange sicher ein.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Schau dir an, wie die Multipresse läuft, wie die Stange verriegelt wird und wo die Sicherheitsstopps sitzen.
2. Stell die Schrägbank mittig und verschiebe sie so, dass die Stange kontrolliert zur oberen Brust läuft.
3. Stell beide Füße fest auf, halte Gesäß und oberen Rücken stabil und greif die Stange im geschlossenen Obergriff.
4. Löse die Verriegelung bewusst und senk die Stange in Richtung obere Brust.
5. Drück die Stange kontrolliert nach oben.

WICHTIGE TIPPS

- Bankposition an die Schienenbahn anpassen
- Haken und Sicherheitsstopps vorher testen
- Schienenrichtung ist modellabhängig

HÄUFIGE FEHLER

- Bank steht unpassend zur Schienenbahn
- Haken oder Sicherheitsstopps sind nicht vorbereitet
- Verriegelung rastet unbeabsichtigt ein