

Extension und Flexion der Arme im Sitz – Shoulder Press

Schulterdrücken an Maschine Oberkörper: Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

In sitzender Position die Stange langsam in die Höhe stossen und anschliessend wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

Startposition:

- Sitzend auf dem Stuhl, Oberkörper aufgerichtet (Rumpf angespannt).
- Stange im Obergriff halten, Handgelenke fixieren (kein Abknicken), Ellenbogen ungefähr auf Brusthöhe.

Endposition:

- Arme (fast) durchgestreckt in Hochhalte.

Achtung: Hohlkreuzstellung vermeiden (Bauch anspannen), Schultern (v.a. Schulterblatt) bleiben tief. Arme bewegen sich immer im gleichen Winkel wie die Stange.



- 1 Kraftturm:
Schulterstossen
- 1 Stuhl