

Bankdrücken



Jede Altersgruppe



8 - 10 WDH



Oberkörper

Kraft

Ziel:

Entwicklung der Oberkörperkraft

Ausführung:

Rücklings auf der Bank liegend, wird ein paar Kurzhanteln ab Höhe der Brust in Richtung Decke gedrückt. Idealweise sind die Ellenbogen hierbei ca. 45° vom Körper abgespreizt. Die Füße sollten auf dem Boden platziert werden.

Variation/Tipps:

Um mit den Füßen auf den Boden zu kommen, können Blöcke o.ä. verwendet werden. Der Körper sollte unter kompletter Spannung gehalten werden. Beim „Push“ wird ausgeatmet.

