

Extension und Flexion der Arme in Rückenlage

► chest press

Oberkörper: Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Ausführung: In Rückenlage auf einer Langbank liegen, die Füße stehen stabil auf dem Boden. Eine Gewichtsscheibe mit beiden Händen auf Brusthöhe halten (Scheibe am Rand fassen - Scheibe waagrecht zum Boden gerichtet). Die Scheibe kontrolliert nach oben drücken, bis die Arme nahezu vollständig gestreckt sind. Anschliessend die Scheibe langsam wieder zur Brust absenken (Arme beugen).

Achtung: Schulterblätter und Oberkörper bleiben stabil auf der Bank; Handgelenke möglichst gerade halten; Ellenbogen nicht vollständig durchstrecken; Gewicht kontrolliert absenken (nicht auf Brust fallen lassen); kein Hohlkreuz durch übermässiges Abheben des Beckens.



Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter

Vereinfachung

- Weniger Gewicht;
- Bewegungsumfang reduzieren.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Mehr Gewicht;
- langsamere Absenkphase, obere Position kurz halten.



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Langbank, 1 Gewichtsscheibe
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Gewichtsscheiben (leichter und schwerer)