

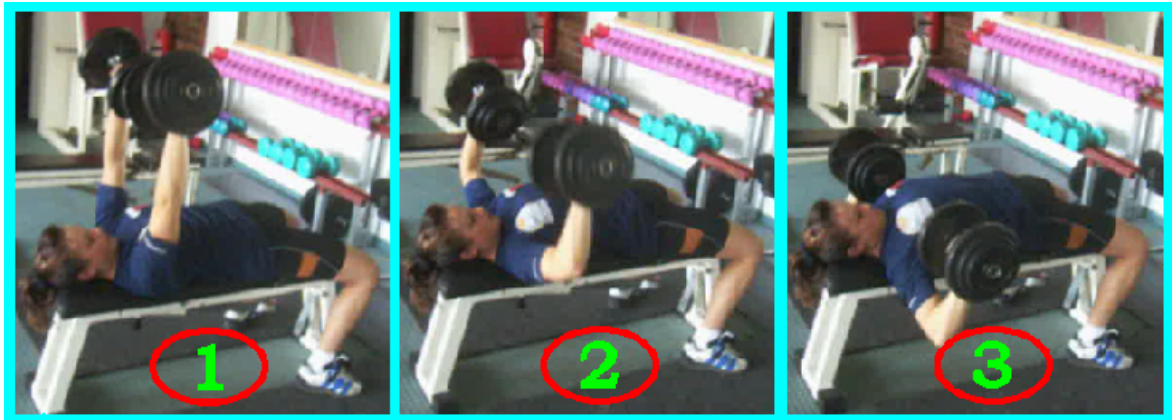
KDK-Juniorenkaderlehrgang 2006 in Dresden.

Analyse zu Video >> Bank-08 <<:

Diese Videosequenz zeigt Ihnen eine sehr gute Zusatzübung für das Bankdrücken. Die Athletin zeigt Ihnen hier, wie man diese Übung richtig ausführt. Achtung: Verwechseln Sie diese Übung nicht mit den oft in vielen Sportstudios zu sehenden >> Fliegenden Bewegungen <<. Die Athletin trainiert mit dieser Übung das sogenannte Kurzhantelbankdrücken!

Den Sinn dieser Übung sollte eigentlich jede/r sofort erkennen. Durch den Einsatz der Kurzhanteln kann eine deutlich tiefere Abwärtsbewegung ausgeführt werden, da bei dieser Trainingsvariante keine --- auf dem Brustkorb aufsetzende --- Langhantel die Bewegungsamplitude begrenzt. Damit kann man seine Brustmuskeln hervorragend dehnen. Berücksichtigen Sie diese Übung ab und zu innerhalb Ihrer Trainingsplanung. Früher gab es für diese Übung auch einmal spezielle, in der Mitte gekrüpfte Langhantelstangen. Da bestimmt nur wenige Vereine im Besitz einer derartigen Hantel sein dürften, bietet sich dieser Variante als gute Alternative geradezu an! Die beiden Kurzhanteln fördern / trainieren hierbei auch noch gleichzeitig die Schultermuskulatur während des Drückens, da man die Hantel dabei auch noch in der >> Senkrechte Position << stabilisieren muß.

Lassen Sie sich bei höheren Gewichten die Kurzhantel lieber von Helfern anreichen. Senken Sie die Hantel sehr behutsam ab! Gehen Sie nur so weit herab, bis Sie ein >> leichtes Ziehen << in Ihren Brustmuskeln verspüren. Diese Übung ist nicht dafür gedacht, um damit auf Rekordjagd zu gehen! Der Sinn und Zweck dieser Übung besteht einzig und allein in ihren, die Brustmuskulatur dehnenen Eigenschaften. Merken Sie sich bitte: Eine ab und zu gedehnte Muskulatur ist immer etwas leistungsfähiger als ein Ungedehnte.



Die nachfolgenden Bilder zeigen Ihnen noch einmal sehr deutlich, daß es sich bei dieser Übung nicht um >> Fliegende << handelt! Ab und zu dürfen Sie aber auch die >> Fliegenden << in Ihrer Trainingsplanung zur Dehnung Ihrer Brustmuskulatur berücksichtigen. Dafür müssen Sie dann aber auch deutlich geringere Hantellasten wählen / benutzen. Trainieren Sie die >> Fliegenden << niemals mit völlig ausgestreckten Ellenbogen! Diese müssen immer leicht angewinkelt bleiben! Verändern Sie diesen, einmal eingenommenen Winkel nicht während der Übungsausführung! Weiterhin sollten Sie dann auch die Atemtechnik entsprechend anpassen: Bei den >> Fliegenden Bewegungen << müssen Sie während den Abwärtsbewegungen ruhig und tief, bewegungssynchron einatmen. Beim Hochführen der Hanteln atmen Sie dann bewegungssynchron aus.

Verbesserungsvorschläge:

Entfällt hier!