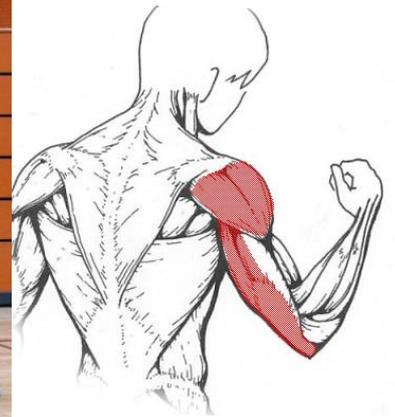


## Schulterdrücken mit Bank

**Trainierte Muskeln:** Schultermuskeln (M. deltoideus), Trizeps

**Benötigte Geräte:** ein kleiner Kasten, 1 Turnbank, 3 Turnmatten



### Bewegungsbeschreibung:

- In die Knie gehen, das Bankende mit den Händen umgreifen und die Bank mit geradem senkrechten Rücken anheben.
- Gerade hinstellen (Hüfte unter und nicht vor den Schultern), nicht ins Hohlkreuz gehen.
- Die Bank wird nach oben gedrückt und wieder abgesenkt.
- Bewegungstempo: Langsam, kontrolliert; ohne Schwung.

Ist die Übung zu leicht, kann man 1-3 Turnmatten auf die Turnbank legen (unten ist leichter).



Wird die Turnmatte hierhin gelegt, so ist es leichter.