

Nackendrücken (E1/E3)



Ausgangsposition



Endposition

Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der E1/E3 Nackendrücken, nämlich den mittleren Teil des Deltamuskels, den dreiköpfigen Armmuskel und den vorderen Sägemuskel.

Richtige Ausführung

1. Stehe aufrecht oder setze dich auf einen Stuhl. Die Füße sind etwa hüftbreit positioniert und zeigen leicht nach aussen. Nimm nun eine bestimmte Last (Wasserflaschen, ...) mit neutralem Griff und bewege das Gewicht langsam auf Schulterhöhe, deine Arme sind dann gebeugt. Deine Hände sind nun jeweils seitlich mit kleinem Abstand neben deinen Schultern, die Ellenbogen zeigen zur Seite und deine Handflächen nach oben. Wie an der E3 aber stehend.
2. Hebe nun das Gewicht kontrolliert mit beiden Armen nach oben (4 s) und lasse deine Ellenbogen am Ende der Bewegung nicht vollständig ausrasten, kurz halten (2 s), anschließend lässt du das Gewicht langsam zurück auf deine vorderen Schultern sinken (4 s) und verharre kurz.
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

Dein Oberkörper bleibt während der gesamten Ausführung aufrecht.

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Beugebewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Beim Nackendrücken trainierst du den Deltamuskel, den dreiköpfigen Armmuskel sowie den vorderen Sägemuskel.