

Überkopfdrücken (Military Press)



Ausgangsstellung:

① Hüftbreiter Stand mit aufrechter Körperhaltung. Die Schultern leicht nach hinten unten spannen. Bauchnabel einziehen (Bauchmuskelspannung) und Beckenboden anspannen. Das Kinn leicht in Richtung Brustbein führen und den Blick gegen unten richten. Arme gestreckt nach vorne. Ellenbogen auf Schulterhöhe zur Seite haben in einem 90° Winkel.

Ausführung:

② Arme über die Seite nach oben führen.

Bitte beachten: Aufrechte Körperhaltung und Bauchspannung halten, nicht ins hohle Kreuz fallen. Die Hanteln sollten sich über dem Kopf nicht berühren.

Hilfsmittel: Hanteln, Stab, andere Gewichte

Übung abbrechen: Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



Alle Übungen

*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemäße Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch
Alle Übungen: www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen