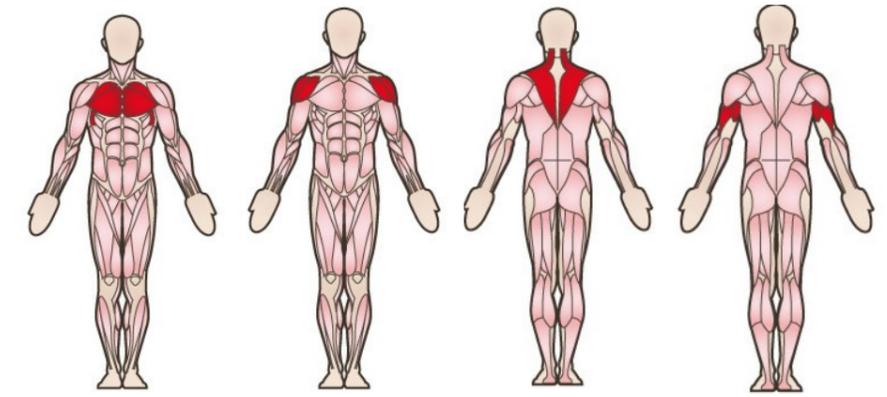


Extension und Flexion der Arme im Sitz – Shoulder Press



**Oberkörper:
Schultermuskulatur, Armstrecker**

Auf der Flachbank sitzend werden die Kurzhanteln auf Kopfhöhe gehalten (Ellenbogen angewinkelt auf Schulterhöhe). Das Gewicht wird nun parallel langsam in die Hochhalte gestossen (Arme schulterbreit, die Kurzhanteln fast zusammengeführt) und zurück in die Ausgangsposition geführt.

Startposition



- Sitzend auf dem Stuhl, Oberkörper aufgerichtet (Rumpf angespannt).
- Stange im Obergriff halten, Handgelenke fixieren (kein Abknicken), Ellenbogen ungefähr auf Brusthöhe.

Endposition



- Arme (fast) durchgestreckt in Hochhalte.

Material: Schulterpresse, Stuhl