

### Extension und Flexion der Arme in Rückenlage - Benchpress

#### **Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker**

Rückenlage auf der Flachbank, Hände umfassen die Griffe, Stange langsam nach oben drücken bis die Arme fast gestreckt sind und zurück zur Ausgangsposition führen.

#### Startposition:

- Rückenlage auf der Flachbank, Füße in Hochhalte, auf der Bank oder am Boden abgestellt.
- Stange im Obergriff halten, Handgelenke fixieren (kein Abknicken), Ellenbogen ungefähr auf Schulterhöhe.

#### Endposition:

- Arme (fast) durchgestreckt.

Achtung: Hohlkreuzstellung vermeiden (Bauch anspannen). Ellbogenposition ist nicht auf Schulterhöhe, sondern leicht dem Oberkörper angenähert (A mit den Armen formen). Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergedrückt.



1 Kraftturm:  
Bankdrücken  
1 Flachbank