

Nackendrücken (E1)



Ausgangsposition



Endposition

Mit dieser Übung trainieren Sie dieselbe Muskelgruppe wie an der E1 Nackendrücken, nämlich den mittleren Teil des Deltamuskels, den dreiköpfigen Armmuskel und den vorderen Sägemuskel.

Richtige Ausführung

1. Stehen Sie aufrecht oder setzen Sie sich auf einen Stuhl. Die Füße sind etwa hüftbreit positioniert und zeigen leicht nach außen. Nehmen Sie eine bestimmte Last (z. B. Wasserflaschen) mit neutralem Griff, beugen Sie Ihre Arme, und bewegen Sie das Gewicht langsam Richtung Schulterhöhe. Ihre Hände sind nun jeweils seitlich mit kleinem Abstand neben Ihren Schultern, die Ellenbogen zeigen zur Seite und Ihre Handflächen nach oben.

Wie an der E3, aber stehend

2. Heben Sie nun das Gewicht kontrolliert mit beiden Armen nach oben (4 s), und lassen Sie Ihre Ellenbogen am Ende der Bewegung nicht vollständig ausrasten, kurz halten (2 s), anschließend lassen Sie das Gewicht langsam zurück auf Ihre vorderen Schultern sinken (4 s) und verharren kurz.
3. Wiederholen Sie die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Streben Sie eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90–120 Sekunden an.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Beim Nackendrücken trainieren Sie den Deltamuskel, den dreiköpfigen Armmuskel sowie den vorderen Sägemuskel.

Hinweise

Ihr Oberkörper bleibt während der gesamten Ausführung aufrecht.

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