

## **Die besten Fitnessübungen der Welt:**

Diese Rubrik zeigt Fitnessübungen, die bei geringem Zeitaufwand viele Vorteile bezüglich ihrer Fitness- und Gesundheitswirkung bieten.

### **Diesmal: Military Press**

Bei der Military Press drücken Sie ein Gewicht (eine Kurzhantel oder noch besser eine Kettlebell) von der Brusthöhe über den Kopf, bis sich der Ellenbogen streckt. Dies ist eine exzellente Übung für sehr stabile Schultern und hocheffektiv, um Kraft im gesamten Oberkörper zu entwickeln. Allein durch diese Übung konnten z. B. schon viele Sportler ihre Anzahl an Klimmzügen verbessern oder auch mehr Gewicht beim Bankdrücken hochstemmen OHNE diese beiden Übungen in der Zeit weiter trainiert zu haben! Frühere „Strongmen“ oder „Kraftprotze“ haben ihre Kraft vor allem daran gemessen, wie viel Gewicht sie über den Kopf hochstemmen konnten.

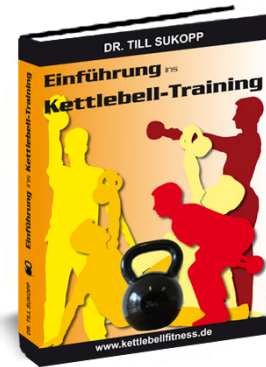
Die Military Press erfordert eine intensive Anspannung der Rumpfmuskulatur, vor allem der schrägen Bauchmuskeln. Durch die einseitige Belastung muss sich die gegenüberliegende Körperseite automatisch stärker anspannen, um den Rumpf zu stabilisieren. Die Military Press kann, wenn sie richtig ausgeführt wird, außerdem Probleme mit der Rotatorenmanschette verbessern und beseitigen.

Kettlebells eignen sich für die Military Press besser als Kurzhanteln, da sie sich einfacher in der „Rack Position“ auf Brusthöhe halten lassen, bei der beidseitigen Übungsausführung ein größeres Bewegungsausmaß zulassen und durch den außerhalb der Hand liegenden Massenschwerpunkt die Schulter mehr nach hinten ziehen.

- Eine gute Military Press startet immer mit einem sauberen Clean (anheben des Gewichts in die stabile Rack Position (auf Brusthöhe)).
- Aus der stabilen Rack Position heraus klappt der Ellenbogen seitlich neben dem Körper aus, wobei der Unterarm stets senkrecht gehalten wird und drückt das Gewicht nach oben.

- Wichtig: die Schulter bleibt dabei IMMER nach unten gezogen, das Handgelenk gerade und der Ellenbogen muss gestreckt werden. Wer den Ellenbogen überstrecken kann, was bei vielen Frauen vorkommt, sollte den Arm nur so weit strecken, bis er gerade ist.
- Abwärts erfolgt die Bewegung praktisch genau umgekehrt.

Eine sehr detaillierte Beschreibung der Military Press in Wort und Bild mit guten Vorübungen zur Technikschtung und wertvollen Tipps, durch die Sie SOFORT noch mehr Kraft entfalten können, finden Sie in meinem Buch „Einführung ins Kettlebell-Training“ unter [www.kettlebellfitness.de](http://www.kettlebellfitness.de).



[www.tillsukopp.de](http://www.tillsukopp.de)

[www.healthconception.de](http://www.healthconception.de)

[www.kettlebellfitness.de](http://www.kettlebellfitness.de)

[www.bodyweightexercises.de](http://www.bodyweightexercises.de)