



### *Military Press*

---

Diese Übung trainiert die Muskeln von Ihrer Schultern und Ihrem Nacken. Setzen Sie sich auf einen Küchenstuhl. Sie dürfen dabei ein wenig nach hinten gelehnt sein. Halten Sie die Gewichte auf Schulterhöhe. Ihre Handflächen sind nach vorne gerichtet (Bild 1). Jetzt heben Sie die Gewichte in eine gerade Linie nach oben. Strecken Sie am Ende die Ellenbogen nicht ganz durch (Fehler in Bild 2). Jetzt können Sie die Arme wieder in die Anfangsposition bringen. Sie können diese Übung auch mit eine Langhantel oder mit einen Theraband ausführen. Dazu setzen Sie sich auf das Theraband und greifen das Theraband mit beiden Händen. Die Übung läuft dann genau so ab wie mit die Hanteln. Etwas leichter ist es wenn Sie dazu einen Holzstab verwenden (Abb. 3 &4). Wiederholen Sie die Übung vier Serien von 15 mit jeweils 2 Minuten Pausen dazwischen.



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: [www.physiotherapie-jeuring.de](http://www.physiotherapie-jeuring.de)