Hey, du Fitness-Enthusiast! Bist du auch ständig auf der Suche nach dem ultimativen Fitnessziel? Dann lass uns heute mal über das Bankdrücken sprechen, die Königsdisziplin des Krafttrainings. Wir alle wissen, dass die Leistung beim Bankdrücken oft zum Vergleich mit anderen herangezogen wird. Warum eigentlich? Nun, Bankdrücken ist ein echter Muskelprüfer – nicht nur für deine Brust, sondern auch für deine Schultern und Trizeps. Aber keine Sorge, wir sind hier, um dir zu helfen, deine Bankdrück-Fähigkeiten zu verbessern und die ultimative Challenge zu meistern!
In diesem Artikel schauen wir uns gemeinsam das Bankdrücken genauer an, zeigen dir die korrekte Übungsausführung und bieten dir eine spannende Challenge, bei der du dich mit anderen messen kannst. Natürlich wollen wir nicht, dass du dich dabei verletzt, daher liegt der Fokus auf sauberer Technik und sorgfältigem Aufwärmen.
Wie bei jeder guten Challenge wollen wir uns messen, aber nicht zerstören! Deshalb haben wir eine faire Wettkampfvariante entwickelt, bei der es um die beste Leistung beim Bankdrücken geht, und nicht um das absolute Höchstgewicht. Klingt interessant? Dann lies weiter und erfahre, wie du dein Wettkampfgewicht berechnest und wie die Bankdrück-Challenge abläuft.
Bist du bereit, deine Leistung beim Bankdrücken zu bewerten und dich der ultimativen Challenge zu stellen? Dann schnall dich an und mach dich bereit für einen spannenden Wettkampf, bei dem es darum geht, wer die meisten Wiederholungen schafft. Ob du am Ende als Wolf, Löwe oder Bär dastehst, hängt ganz von deinem Einsatz ab. Also, worauf wartest du noch? Auf die Hantelbank, fertig, los!

Bankdrücken – Wer ist besser?Wir wollen uns heute ganz gezielt auf das Thema *Bankdrücken* konzentrieren und dort speziell darauf, wie man seine *Bankdrückleistung* mit anderen vergleicht.

Was ist Bankdrücken?

Bankdrücken gehört zu den so genannten Grundübungen im *Kraftsport*. Die großen Drei, Bankdrücken, Kniebeugen und Kreuzheben, bilden zusammen nicht ohne Grund den *Kraftdreikampf*. Die Grundübungen zeichnen sich besonders dadurch aus, dass sie nicht isoliert einen Muskel trainieren, sondern einen Verbund an Muskeln.

Maßgeblich beteiligte Muskeln beim Bankdrücken

Brustmuskel (großer und kleiner Brustmuskel; pectoralis major und pectoralis minor)
Schultermuskulatur (vorderer Anteil, deltoideus – pars clavicularis)
Trizeps (triceps brachii)

Korrekte Übungsausführung

Wer technisch unsauber trainiert, bekommt früher oder später die Quittung! Gerade im Zusammenhang mit Bankdrücken kommt es nicht selten zu einer Verletzung im Bereich der Schulter (*insbes. Rotatorenmanschette*). Daher muss jedem Bankdrücken ein *sorgfältiges Aufwärmen* vorangehen. Dies gilt für die Schulter, die man mit Übungen für Innen- und Außenrotation vorbereitet und für die weiteren beteiligten Strukturen, die man mit einigen Sätzen Bankdrücken mit leichtem Gewicht aufwärmt.
Wir legen uns rücklings auf eine Flachbank und achten darauf, dass wir uns so positionieren, dass die Langhantel in der Ablage senkrecht über unseren *Augen* in der Halterung liegt. Beide *Füße* sind fest an den Boden gepresst, die *Hände* umfassen etwas mehr als schulterbreit die Langhantel.

Suicide-Griff

Wer die Langhantel nicht mit dem Daumen umfasst, der riskiert, dass ihm die Stange aus der Hand rutscht. Die herab sausende Stange ist vergleichbar mit dem Fallbeil der Guillotine. Suicide = Selbstmord.
Schulterblätter werden nach hinten gezogen und stabilisieren so die Schulter. Der Rücken weist ein leichtes „Hohlkreuz auf. Der *Rückenstrecker* wird angespannt und das Gewicht aus der Halterung gehoben. Die Handgelenke sind gestreckt und knicken in keiner Phase der Bewegung ein.
Das Gewicht wird jetzt so abgesenkt, dass es im Umkehrpunkt den unteren Bereich der Brust *sanft* berührt. Die Hantel wird im Umkehrpunkt nach oben gedrückt, bis die Arme gestreckt sind. Beim Herunterlassen die einatmen und beim Hochdrücken ausatmen. Das Hochdrücken muss *kraftvoll* und *dynamisch* erfolgen, *Schulterbereich* und *Po* halten stets Verbindung zur Bank.

Bananentechnik

Bei der „Bananentechnik“ schießt Du nicht etwa während des Bankdrückens einen Ball um die Ecke im Studio, sondern bewegst die *Langhantel in einem leichten Bogen*. Von der Seite betrachtet sieht das aus wie die Krümmung einer Banane.

Bankdrück Challenge

Es gibt Weltmeisterschaften im Bankdrücken. Allerdings gibt es hier nicht die eine Zahl, die für einen *Rekord* steht. Es wird natürlich zwischen Mann und Frau unterschieden und zwischen Bankdrücken Raw (*keine speziellen Shirts*) und Bankdrücken Equipped (*spezielle, sehr enge Bankdrück-Shirts die beim Herablassen gegen das Gewicht Kraft aufbauen und so das Herausdrücken unterstützen*). Und es gibt natürlich auch verschiedene *Gewichtsklassen*.

Weltrekord

Männer – Ryan Kennelly – 487,6 kg (2008)
Frauen – Lonn Sandra – 235,0 kg (2015)

Bankdrücken RAW

Es ist einfach so, dass die Kollegen, die bei den Equipped Wettkämpfen die Pokale holen, auch die sind, die bei RAW auf der Siegertreppe stehen. Ein enges Shirt macht eben alleine keinen Champion. Das Drücken mit Equipment artet dann doch leicht in einen Kampf aus, dessen Ausgang im Zweifel durch die Qualität des Shirts entschieden wird.

Wir wollen uns messen, aber nicht zerstören!

Entsprechend machen wir keinen Wettkampf, bei dem es darum geht, wer absolut das höchste Gewicht drückt. Es geht darum, wer beim Bankdrücken die beste Leistung bringt. Um das festzustellen, wählen wir ein Gewicht, welches individuell auf die Person zugeschnitten ist. Bei Klimmzügen ist dies übrigens auf ganz natürliche Weise der Fall. Jeder zieht sein Körpergewicht nach oben. Eine sehr faire Wettkampfübung ;-)

Wahl des Wettkampfgewichts

Männer – Gewicht ist Körpergewicht auf 5kg auf oder abgerundet
Beispiel: Du wiegst *72 kg*, dann ist dein Gewicht beim Bankdrücken 70 kg.
Wiegst Du *74 kg*, dann ist Dein Gewicht *75 kg*.
Frauen – Gewicht ist Körpergewicht mal 0,4 auf 5kg auf oder abgerundet
Beispiel: Du wiegst *60 kg*, dann ist dein Gewicht beim Bankdrücken 0,4 * 60 kg = 24 kg, gerundet *25 kg*.
Wiegst Du *70 kg*, dann ist Dein Gewicht 0,4*70 kg = 28kg, gerundet = *30 kg*
Wenn Du 50 kg wiegst, darfst Du die Wettkampfstange mit 20 kg nehmen ;-)

Ausführung der Bankdrück Challenge

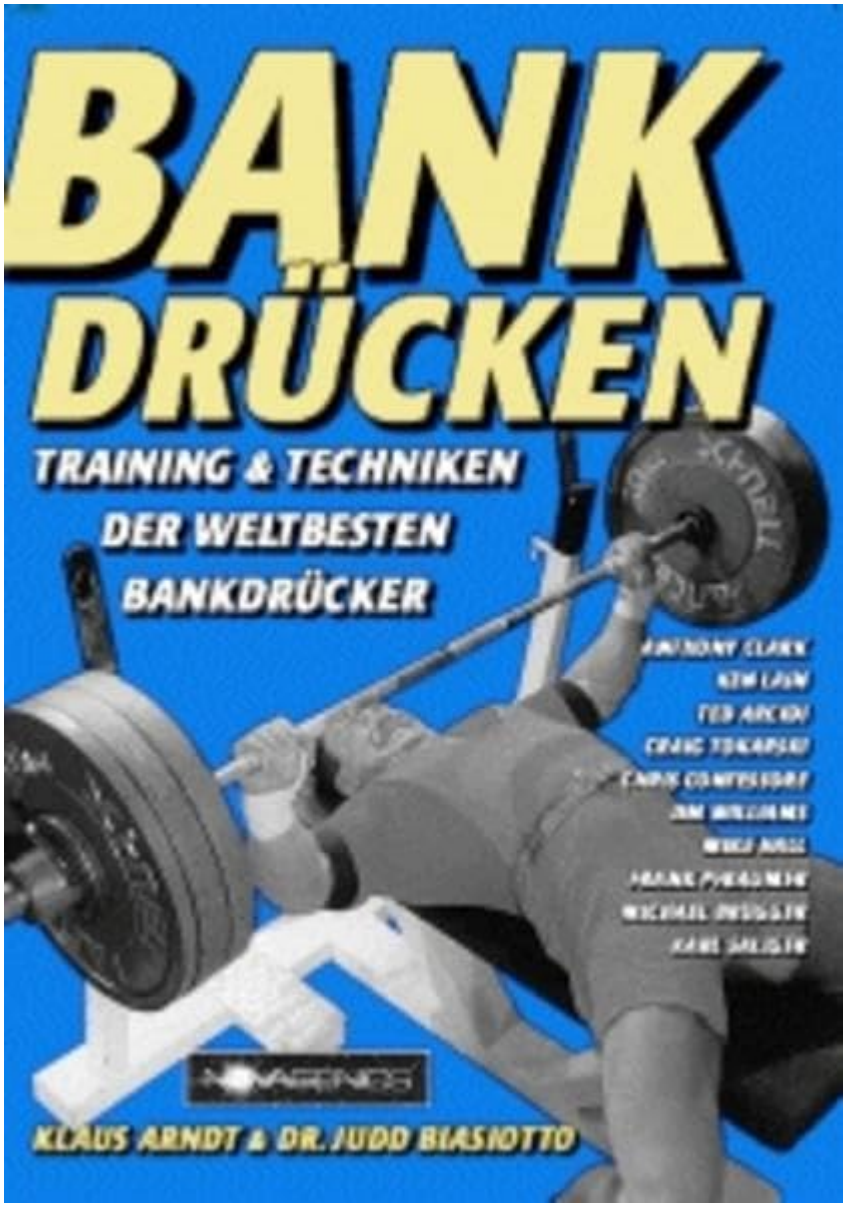
Mit dem berechneten Gewicht werden jetzt mit absolut sauberer Technik wie oben beschrieben so viele Wiederholungen absolviert, wie möglich. Die Langhantel ist dabei kontinuierlich in Bewegung, also kein Verharren in tiefer Position oder Ausruhen bei gestreckten Armen.
In einer *Bewertungstabelle* stehen jetzt nur noch der *Name des Teilnehmers* und die erreichte Anzahl an Wiederholungen. Das Geschlecht und das Körpergewicht spielen keine Rolle mehr.

Wer 10 Wiederholungen schafft, ist besser als der mit 9 Wiederholungen.
Da man, gleich wie niedrig das Gewicht ist, an die Grenzen geht, sollten Sicherungspersonen (*Spotter oder seitliche Spotter*) dabei sein, die das Gewicht im Notfall übernehmen.
Wer allgemein etwas über seine Leistungsfähigkeit erfahren möchte, der sollte sich einmal den Athleten-Standard ansehen.

Leistung beim Bankdrücken bewerten

Falls Du Dich mit anderen misst, ist die Sache klar. Gewonnen hat die *Bankdrück-Challenge*, wer mehr Wiederholungen geschafft hat.
Sicher willst Du aber wissen, wie Deine Leistung im Vergleich mit anderen zu bewerten ist.
Folgende Tabelle liefert einen Eindruck von Deiner *Leistungsfähigkeit*!
Tabelle Leistung im Bankdrücken

Als kleine Motivation hier die Ränge der Fitness Gurus
Marc ist ein Wolf
Patric ist ein Löwe
Tim ist ein Bär
Probiert es einfach einmal aus und teilt in den Kommentaren einfach mit, was ihr so schafft.
Wenn Du besser werden möchtest, dann hilft Dir dieses Buch speziell über das *Bankdrücken*.



Bankdrücken: Training & Techniken der weltbesten...
Arndt, Klaus(Autor)
19,95 EUR prime
Bei Amazon ansehen

Bildnachweis:
Stockfoto-ID: 114037877
Copyright: takoburito