

„Arnold-Presses“
mit 180-Grad-
Drehung der Hände.



Kurzhantel-Drücken sitzend

• Führen Sie den ersten Satz auf die übliche Art durch: mit den Handflächen nach vorn. Drücken Sie einfach vorn kurz über Ihre Schultern nach oben – stoppen Sie kurz vor der vollständigen Streckung.

• Machen Sie den zweiten Satz so, dass die Handflächen zu Beginn der Bewegung einwärts zu Ihrem Kopf gedreht sind. Drücken Sie mit einer bogenförmigen Bewegung nach oben, bringen Sie die Kurzhanteln über dem Kopf zu einem Punkt, wo

sie beinahe zusammenstoßen. Achten Sie darauf, dass Sie auch beim Absenken wieder die gleiche bogenförmige Bewegung machen.

• Machen Sie den dritten Satz mit zur Brust gewandten Handflächen und dicht