

# Bankdrücken mit der Langhantel: Deutschlands beliebteste Kraftübung wird unter die „Lupe“ genommen!

Fragt man nach der Lieblingsübung der muskelaufbauorientierten Kundschaft in Fitnessanlagen, so wird fast immer die Übung Bankdrücken mit der Langhantel genannt!



Gerade was Körperkraft angeht, definieren sich viele Trainierende ausschließlich über die Übung Bankdrücken mit der Langhantel. Es ist schon kurios, dass es vielen Trainierenden egal ist, was sie im Kreuzheben oder in der Kniebeuge bewältigen. Hauptsache im Bankdrücken ist man „stark“. Dass die Gesamtkörperkraft nicht alleine über die Übung Bankdrücken definiert werden kann, ist den meisten nicht klar und auch vollkommen egal!

In diesem Expertentipp geht es nicht um die „perfekte“ Ausführung dieser Übung oder um einen „Bankdrückplan“, sondern um folgende Punkte:

### Bankdrücken/LH für Muskelaufbau

- Die beste Oberkörperübung?
- Bankdrücken/LH ein „Muss“?
- Für wen zum Muskelaufbau geeignet, für wen weniger?

### Bankdrücken und Verletzungsgefahr

- Verstärkte Verletzungsgefahr beim Bankdrücken/LH?
- Evtl. leichte Technikänderungen um das Risiko zu verkleinern

### Gesamtfazit zur Übung Bankdrücken mit der Langhantel

## Bankdrücken/LH für Muskelaufbau – die beste Oberkörperübung?

Für viele Trainierende ist Bankdrücken „DIE“ Oberkörperübung schlechthin. Ist diese Ansicht sinnvoll? Folgende Punkte gibt es hierzu zu nennen:

- a. Der Oberkörper besitzt 4 Grundbewegungen (vgl. Boyle 2011) :
  - horizontales Drücken (Bankdrückbewegungen)
  - horizontales Ziehen (Ruderbewegungen)
  - vertikales Drücken (Schulterdrückbewegungen)
  - vertikales Ziehen (Latzug-/Klimmzugbewegungen)

Für einen ausgewogenen Oberkörper müssen alle Grundbewegungen trainiert werden, damit sich der Körper gleichmäßig entwickeln kann. Somit ist beispielsweise horizontales Ziehen genauso wichtig wie horizontales Drücken!

- b. Nicht alle Trainierende bauen mit Bankdrücken eine dicke Brustmuskulatur auf. Dies hat einmal mit anatomischen Faktoren zu tun (dazu später im Text mehr), zum anderen mit der Kraftleistung. Progressives Krafttraining (permanent stärker in den Übungen zu werden) ist besonders in den ersten 3 – 5 ernsthaften Trainingsjahren elementar wichtig um Muskeln aufzubauen. Jeder Mensch stellt in seinem Training fest, dass es Übungen gibt, in denen er sich deutlich schneller steigern kann als in anderen Übungen. Beispiel: Wer nach drei Trainingsmonaten 7 Klimmzüge schafft, und nach 2 Jahren nur 10 Klimmzüge (angenommen bei ähnlichem Körpergewicht), der hat durch die Übung Klimmzüge nicht viel an Muskelmasse gewonnen. Manchen Leuten geht's auch beim Bankdrücken mit der Langhantel so...

## Bankdrücken/LH für Muskelaufbau – ein „MUSS“?

Die Übung Bankdrücken/LH kann für Sie eine hervorragende Oberkörperübung zum Muskelmassegewinn sein, jedoch bei weitem nicht bei jedem Trainierenden. Einige Punkte standen bereits weiter oben dazu im Text. Ein Muss ist sie auf keinen Fall.

## Bankdrücken/LH für Muskelaufbau – für wen zum Muskelaufbau geeignet, für wen weniger?

Laut Pfraumer (2013) gibt es zwei Körper-Typen:

### Typ A:

- eher kurze Schlüsselbeinknochen
- tiefer Brustkorb
- kurze Arme

„Bankdrück-Typ“

### Typ B:

- lange Schlüsselbeinknochen
- flacher, breiter Brustkorb
- eher lange Arme

eher kein „Bankdrück-Typ“

**Typ A** wird laut Pfraumer (2013) mit Bankdrücken/LH sehr gut „fahren“, leicht damit stärker werden und eine üppige Brust aufbauen können.

**Typ B** hingegen läuft mit Bankdrücken/LH als Hauptübung Gefahr, üppige vordere Schulter- und Trizepsmuskeln aufzubauen, aber die Brustmuskulatur nicht ideal zu belasten. Dieser sollte Schwerpunktmäßig andere Brustübungen zur Brustentwicklung verwenden.

## Bankdrücken und Verletzungsgefahr

Das Schultergelenk ist für den muskel- und kraftsportambitionierten Athleten, das, was das Kniegelenk für den Fußballspieler ist – nämlich das anfälligste Gelenk!

Auffallend ist, dass viele Trainierende durch schweres Bankdrücken Schulterschmerzen entwickeln.

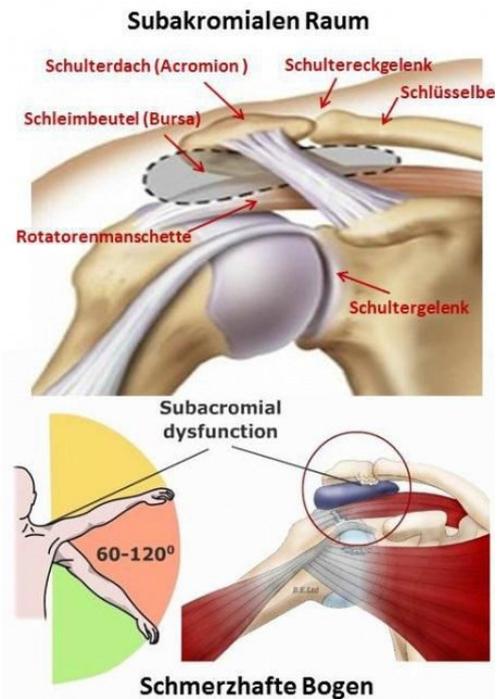
Die Ursache liegt häufig in einem sog. Impingement- Syndrom! Ohne dieses Krankheitsbild jetzt im Detail zu erklären, ist Impingement-Syndrom ein Oberbegriff für eine „Einklemmung“ verschiedener Strukturen zwischen Oberarmkopf und dem Schulterdach (subakrominaler Raum). Am Häufigsten sind folgende Strukturen durch Krafttraining in diesem Schulterbereich stark belastet:

- der Schleimbeutel
- die Supraspinatussehne
- die lange Bicepssehne

### Impingement Syndrom



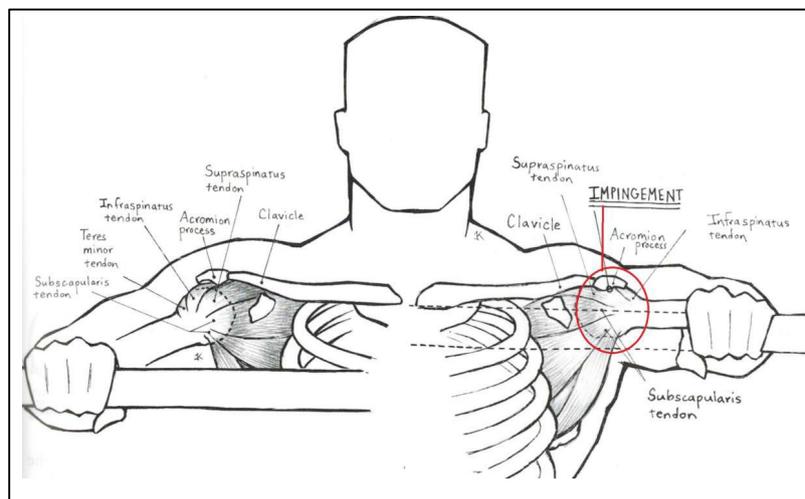
Hier kommt es besonders zur starken Verengung bei Belastungen wobei der Arm seitlich vom Körper abgespreizt wird (schmerzhafter Bogen). Kommen neben dieser „Abspreizung“ der Arme noch hohe Widerstände hinzu, werden die o. g. Strukturen sehr stark belastet. Genau diese Situation entsteht bei manchen Kraftübungen, u. a. sehr stark beim Bankdrücken! Dies kann über Wochen und Monate intensivem Krafttraining zu degenerativen und entzündlichen Prozessen an o. g. Strukturen führen – Folge: Schmerz im Schulterbereich! Manche Menschen besitzen von ihrer „Natur“ einen engeren subakromialen Raum als andere, und sind somit verstärkt anfällig für diese Problematiken.



### Leichte Technikänderungen um dieses Verletzungsrisiko zu verkleinern:

Um das Impingement-Syndrom-Risiko zu verkleinern sollte man beim Bankdrücken mit der Langhantel darauf achten, dass der Oberarm bei der Bankdrückbewegung nicht in einer 90° Position gehalten wird (rechte Seite des Bildes), sondern enger am Körper (linke Seite des Bildes). Hierdurch wird die extreme „Enge“ zwischen Oberarmkopf und Brustkorb im Vergleich zu der rechten Seite des Bildes extrem reduziert (vgl. Rippetoe 2011). Um dies zu erreichen, müssen Sie einen tieferen „Hantelablage-Punkt“ auf ihrem Brustkorb wählen.

Viele Trainierende platzieren die Hantel ca. 2 – 5 cm über der Brustwarze. Diese Ablageposition bedeutet immer eine starke „Enge“ zwischen Oberarmkopf und Schulterdach. Eine deutlich „gesündere“ Ablageposition wäre 1 – 4 cm unter der Brustwarze (linke Seite des Bildes).



Weitere Punkte die dieses Verletzungsrisiko minimieren:

- spezifisches Training der Innen- und Außenrotatoren der Schulter
- Auftrainieren der schulterblattstabilisierenden Muskeln
- Übungen hinter Kopf vermeiden (Nackendrücken, Nackenlatziehen)
- „saubere“ schwungfreie Bewegungsausführung
- beim Bankdrücken Negativ- und Intensivwiederholungen vermeiden (äußerst umstritten ob hier überhaupt ein Mehreffekt für Muskelaufbau vorliegt, außerdem extreme Belastungen fürs Schultergelenk)
- umfangreiches und spezifisches Warmmachen vor dem Bankdrücken (Aufwärmätze, Liegestützen, evtl. dynamische Dehnübungen usw.)

### **Gesamtfazit zur Übung Bankdrücken mit der Langhantel**

Bankdrücken mit der Langhantel stellt eine große mehrgelenkige Kraftübung für den Oberkörper dar. „Große“ Übungen sollten immer das Fundament für ein muskelaufbauorientiertes Trainingsprogramm darstellen, somit ist die Übung Bankdrücken mit der Langhantel oft 1te Wahl!

Wie bereits im Text beschrieben, ist diese Übung für viele, aber bei weitem nicht für alle Trainierende eine sinnvolle Übung. Zum einen gibt es Menschen die ihre Brustmuskulatur durch Bankdrücken mit der Langhantel nicht gut ansprechen, zum anderen entwickeln manche Menschen durch intensives Bankdrücken Schulterprobleme.

Somit gilt: Sollte Ihnen die Bankdrückkraftleistung („Was drückst du auf der Bank?“) egal sein, so ist es unter Umständen sinnvoller, die Übung Bankdrücken mit der Langhantel durch andere Brustübungen zu ersetzen.

*Mit besten Grüßen*

*Friedhelm Hill & Christian Hill*