

Frontheben



Ausrüstung: 1 oder 2 Kurzhanteln

Schwierigkeit: 1/5

Trainierte Muskulatur:

m. deltoideus

speziell pars clavicularis

Ausgangsposition: Die Arme hängen vor dem Körper, Ellbogen sind leicht gebeugt, Daumen zeigen nach innen.

Endposition: Die Ellbogen sind immer noch leicht gebeugt, die Arme in 45° Anteversion nach oben geführt.

Besonderheit: Winkel

Je nach individueller Schulteranatomie kann es hier notwendig sein, den Winkel etwas anders zu wählen. Führen Sie die Übung so aus, dass Sie weder ein „Überspringen“ von Sehnen spüren, noch Schmerzen haben.

Ausführung mit Langhantel

Oft wird diese Übung auf mit der Langhantel oder der SZ-Stange durchgeführt. Wählen Sie diese

Variante nicht, wenn Sie anatomisch wenig Platz im Schultergelenk haben. Nur die Variante mit den Kurzhanteln bietet die Möglichkeit, die Arme individuell zu rotieren, um die Belastung an Engpässen zu reduzieren.

Typische Fehlerbilder

Arbeiten zu sehr vor dem Körper

Arbeiten Sie zu sehr in der Mitte oder sogar über die Mitte des Körpers hinaus, verstärken Sie die Engpässe in der Schulter - das kann zu Reizungen führen.

Übertraining des vorderen Deltamuskels

Der pars clavicularis des Deltamuskels arbeitet auch besonders intensiv beim Bankdrücken und noch mehr beim Schrägbankdrücken mit. Setzen Sie diese Übung bedacht und gezielt ein.

[end_tabset]