

Seitheben / Rumpfneigen auf der Lateralbank

☒

Ausrüstung: Lateralbank + evtl. 1 Kurzhantel

Schwierigkeit: 3/5

Trainierte Muskulatur:

m. obliquus externus abdominis
m. obliquus internus abdominis
(m. transversus abdominis)

Ausgangsposition: Sie liegen exakt seitlich - am besten in der mittleren Öffnung, wenn vorhanden - auf der Lateralbank. Der Blick ist geradeaus. Bei Bedarf halten Sie eine Hantel in der unteren Hand. Die Bank ist so eingestellt, dass das Polster mit Ihrem Becken endet. Sie sind so weit wie möglich seitlich Richtung Boden geneigt.

Endposition: Sie sind soweit seitlich im Rumpf zur Gegenseite gebeugt, wie Sie ohne verdrehen schaffen.

Welches Bein Sie versetzen ist, Gefühlssache. Wählen Sie das für Sie beste aus.

Keine speziellen Varianten bekannt.

Typische Fehlerbilder

Verdrehen des Oberkörpers

Um gezielt die seitlichen Bauchmuskeln zu trainieren, sollten Sie Ihren Oberkörper nicht verdrehen. Gerade bei dieser Übung ist das manchmal gar nicht so einfach. Lassen Sie sich ruhig mehrfach korrigieren.

[end_tabset]