

Seitheben

Ausrüstung: 2 Kurzhanteln

Schwierigkeit: 1/5

Trainierte Muskulatur:



m. deltoideus - spez. pars acromialis

Ausgangsposition: Die Hanteln hängen seitlich vom Körper herab. Die Schultern sind hinten. Der Rücken steht aufrecht. Sie stehen schulterbreit.

Endposition: Die Hanteln sind bis etwa 90° in eine Abduktion geführt. Die Ellbogen sind leicht gebeugt.

Am Kabelzugturm

Die Übung lässt sich auch sehr gut - vor allem einarmig - am Kabelzugturm ausführen. So können Sie eine andere Belastungsgestaltung erreichen. Unterschiedliche Reize steigern das Muskelwachstum.

Typische Fehlerbilder

Bewegung deutlich über 90°

Eigentlich ist eine Bewegung über 90° kein echter Fehler, dennoch reduziert sich bei einer Bewegung über Kopf die Belastung auf den Deltamuskel und der Trapezmuskel übernimmt die Belastung. Halten Sie also bei etwa 90° einen Moment inne, erreichen Sie einen höheren Trainingsreiz für den m. deltoideus.

Gestreckte Ellbogen

Führen Sie die Übung mit viel Gewicht und voll gestreckten Ellbogen aus, kann dies zu Beschwerden, wie z.B. Tennis- und Golferarm führen. Durch eine Beugung im Ellbogen halten Sie Ihre Armmuskulatur stets unter Spannung.

[end_tabset]