

# 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]