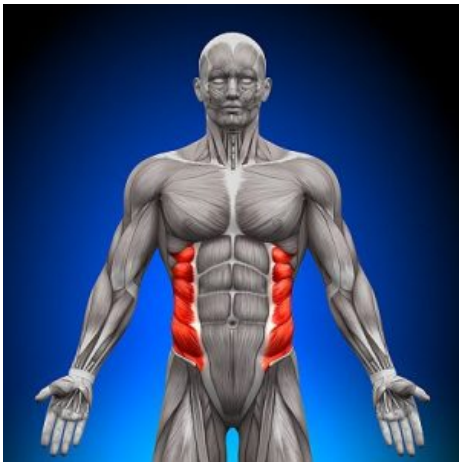


Seitheben/Rumpfneigen stehend



Ausrüstung: 1 Kurzhantel

Schwierigkeit: 3/5

Trainierte Muskulatur:

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

Ausgangsposition: Der Körper ist weit zur Seite geneigt. Der Rücken ist nicht verdreht, der Blick geradeaus.

Endposition: Der Stand ist schulterbreit, die Arme hängen neben dem Körper herab. Die Hantel wird in einer Hand gehalten, die Handflächen zeigen nach innen. Es kann leicht in die Gegenrichtung gearbeitet werden. (Etwas mehr als Neutralposition)

Steigern Sie die Intensität mittels Gewicht. Alternativ bietet sich Seitheben an der Lateralbank an. An der Lateralbank ist die Übung meist deutlich intensiver, da bei dieser Übung die Kraftwirkung im oberen Punkt meist verloren geht. Deshalb muss auf der Lateralbank auch nicht mit so viel Gewicht gearbeitet werden, wie bei dieser Übung.

Typische Fehlerbilder

Verdrehen des Oberkörpers

Um gezielt die seitlichen Bauchmuskeln zu trainieren, sollten Sie im Oberkörper nicht rotieren. Das gilt besonders dann, wenn Sie mit höheren Gewichten arbeiten, da Sie ansonsten schnell das Risiko einer Rückenverletzung eingehen.

[end_tabset]