FRONTHEBEN

Beim Frontheben hebst du eine Last mit nahezu gestreckten Armen kontrolliert vor dem Körper an und senkst sie wieder ab. Der vordere Deltamuskel übernimmt den Großteil der Arbeit, während weitere Muskeln rund um Schulter und Schulterblatt stabilisieren.

ZIELMUSKEL	EQUIPMENT	LEVEL	ÜBUNGSTYP
Vorderer Deltamuskel	Kurzhanteln, Kabelzug, Langhantel	Fortgeschrittene	Isolationsübung



1 STARTPOSITION

Du stehst aufrecht, die Kurzhanteln hängen vor den Oberschenkeln und die Ellenbogen sind leicht gebeugt.

2 ANHEBEN

Heb die Hanteln vor dem Körper nach oben, ohne dass der Oberkörper nach hinten ausweicht.

3 SCHULTERHÖHE

Etwa auf Schulterhöhe drehst du um und senkst die Hanteln kontrolliert ab.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Stell die Füße sicher auf und richte den Oberkörper auf.
2. Starte mit der gewählten Last vor den Oberschenkeln.
3. Heb die Last vor dem Körper nach oben.
4. Etwa Schulterhöhe ist eine praktische Orientierung.
5. Senk die Last kontrolliert bis vor die Oberschenkel ab.

WICHTIGE TIPPS

- Rumpf ruhig halten
- Ellenbogenwinkel weitgehend beibehalten
- Schulterblätter natürlich mitbewegen lassen

HÄUFIGE FEHLER

- Zu viel Gewicht und Schwung
- Ellenbogen beugen sich immer stärker
- Last fällt unkontrolliert nach unten