# FRONTHEBEN AM KABELZUG

Beim Frontheben am Kabelzug hebst du den Arm gegen den Zug einer tief eingestellten Rolle nach vorn an. Der vordere Deltamuskel bleibt der Hauptzielmuskel, während der Kabelzug vor allem Zugrichtung und Widerstandsverlauf verändert.

| ZIELMUSKEL | EQUIPMENT | LEVEL | ÜBUNGSTYP |
| --- | --- | --- | --- |
| Vorderer Deltamuskel | Kabelzug | Fortgeschrittene | Isolationsübung |



**1 STARTPOSITION**

Mit dem Rücken zum Turm hältst du den Griff am tiefen Kabel neben dem Körper.

**2 ANHEBEN**

Heb den Griff vor dem Körper an, ohne dich zurückzulehnen.

**3 SCHULTERHÖHE**

Etwa auf Schulterhöhe drehst du um und senkst den Griff ruhig ab.

## AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Stell die Rolle tief ein, befestige einen Einzelgriff und wähle zunächst eine leichte Last.
2. Nimm den Griff auf, dreh dich vom Kabelzug weg und geh in einen stabilen Schrittstand.
3. Wähle den Abstand so, dass das Kabel gespannt ist, der Arm aber nicht unangenehm nach hinten gezogen wird.
4. Heb den Griff vor dem Körper an, ohne dich zurückzulehnen oder aus der Hüfte zu beschleunigen.
5. Senk den Griff ruhig in die Startposition zurück.

## WICHTIGE TIPPS

- Untere Rolle für die Grundausführung nutzen
- Abstand zum Turm bewusst wählen
- Kabelführung frei halten

## HÄUFIGE FEHLER

- Zu weit vom Kabelturm entfernt
- Zu viel Gewicht und Schwung
- Kabelführung ist ungünstig