SEITHEBEN

Seitheben trainiert vor allem den mittleren Deltamuskel und damit die seitliche Schulter. Du hebst die Arme kontrolliert seitlich und leicht vor der Körperlinie an, während der Ellenbogenwinkel weitgehend gleich bleibt.

ZIELMUSKEL	EQUIPMENT	LEVEL	ÜBUNGSTYP
Mittlerer Deltamuskel	Kurzhanteln, Kabelzug, Maschine	Anfänger	Isolationsübung



1 STARTPOSITION
Du stehst aufrecht, die Arme mit leicht gebeugten Ellenbogen neben dem Körper.

2 ANHEBEN
Führ die Arme seitlich und leicht vor der Körperlinie nach oben.

3 SCHULTERHÖHE
Etwa auf Schulterhöhe drehst du um und senkst die Arme ruhig ab.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Steh aufrecht und ruhig.
2. Führ die Arme kontrolliert seitlich und leicht vor der Körperlinie nach oben.
3. Lass die Schulterblätter die Armhebung begleiten und vermeide sowohl starres Herunterziehen als auch ein bewusstes Hochzucken zu den Ohren.
4. Etwa Schulterhöhe ist ein sinnvoller Orientierungspunkt.
5. Senk die Arme ruhig in die Ausgangsposition zurück, ohne die Last fallen zu lassen oder Schwung für die nächste Wiederholung zu holen.

WICHTIGE TIPPS

- Leichte Last ohne Rumpfschwung kontrollieren
- Arme leicht vor der Körperlinie führen
- Schulterblätter natürlich mitbewegen lassen

HÄUFIGE FEHLER

- Zu viel Gewicht und Rumpfschwung
- Schultergürtel wird künstlich gesteuert
- Arm- oder Handposition wird erzwungen