VORGEBEUGTES SEITHEBEN MIT KURZHANTELN

Vorgebeugtes Seitheben mit Kurzhanteln trainiert vor allem den hinteren Deltamuskel und damit die hintere Schulter. Du hältst den Oberkörper deutlich nach vorn geneigt und führst die Oberarme seitlich auseinander.

ZIELMUSKEL	EQUIPMENT	LEVEL	ÜBUNGSTYP
Hinterer Deltamuskel	Kurzhanteln	Anfänger	Isolationsübung



1 **STARTPOSITION**

In stabiler Vorbeuge hängen die Kurzhanteln unter den Schultern.

2 **ARME ÖFFNEN**

Heb die Oberarme seitlich nach außen, ohne dich aufzurichten.

3 **OBERE POSITION**

Bevor die Oberarme hinter den Oberkörper wandern, senkst du die Hanteln ab.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Beug die Knie leicht, schieb die Hüfte zurück und neige den Oberkörper deutlich nach vorn.
2. Lass die Hanteln unter den Schultern hängen.
3. Heb die Oberarme seitlich nach außen, ohne den Oberkörper aufzurichten oder die Hanteln zum Rumpf zu rudern.
4. Dreh um, bevor die Oberarme deutlich hinter den Oberkörper wandern oder du die stabile Vorbeuge verlierst.
5. Führ die Hanteln ruhig zurück unter die Schultern.

WICHTIGE TIPPS

- Vorbeuge während des Satzes stabil halten
- Oberarme seitlich statt nach hinten führen
- Ellenbogenwinkel weitgehend konstant halten

HÄUFIGE FEHLER

- Oberkörper richtet sich beim Anheben auf
- Ellenbogen werden zum Rudern stark gebeugt
- Oberarme werden weit hinter den Rumpf gezogen