

## Seitheben (E2)



Ausgangsposition



Endposition

**Mit dieser Übung trainieren Sie dieselbe Muskelgruppe wie an der E2 Seitheben, nämlich den mittleren Teil des Deltamuskels.**

### Richtige Ausführung

1. Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Füße sind etwa hüftbreit positioniert und zeigen leicht nach außen. Nehmen Sie mit neutralem Griff zwei Gewichte (z.B. Wasserflaschen) auf, die Sie vor Ihren Oberschenkeln halten. Die Handflächen zeigen zueinander. Ellenbogen und Knie haben eine leichte Beugung. Ihr Rücken ist gerade, Ihr Oberkörper leicht nach vorne geneigt.

Wie an der E2, aber stehend.

2. Heben Sie die Gewichte nun seitlich und langsam in einem Bogen an (4 s), bis sie sich kurz vor der Waagerechten befinden. Verharren Sie kurz (2 s). Kehren Sie anschließend langsam zur Ausgangsposition zurück (4 s) und verharren Sie nochmals kurz (2 s).

Stellen Sie sicher, dass die Ellenbogen bei der Bewegung immer höher als die Gewichte sind. Pendeln Sie nicht mit Ihrem Oberkörper vor und zurück.

3. Wiederholen Sie die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Streben Sie eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90-120 Sekunden an.

**Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:**



Beim Seitheben trainieren Sie den Deltamuskel.

### Hinweise

Die Übung kann auch sitzend auf einem Stuhl ausgeführt werden.

**Wichtig:** Gehen Sie bei Schulterproblemen mit Vorsicht vor. Ziehen Sie die Schultern nicht nach oben.

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Beugebewegung in Zeitlupe ausgeführt werden