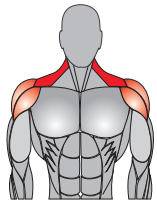
Schulter-Training 1

mit Körpergewicht-, Kurz-, Lang-, SZ-Hantel, Kabelzug und Maschinen

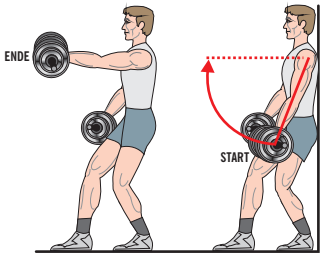


©Copyright Pölz 2011

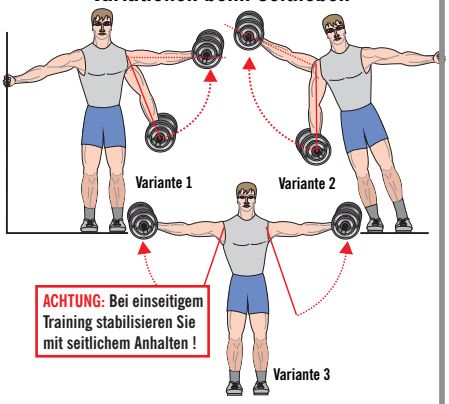
MUSTER

Frontheben mit der Kurzhantel

ACHTUNG: Wenn möglich lehnen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand !



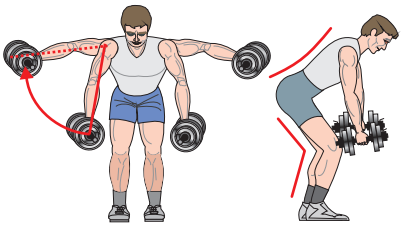
Variationen beim Seitheben



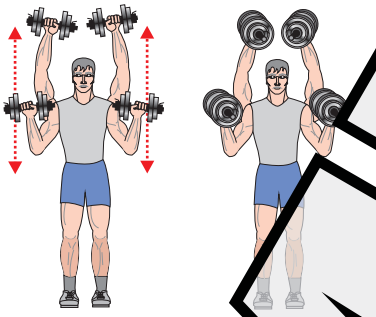
ACHTUNG: Bei einseitigem Training stabilisieren Sie mit seitlichem Anhalten !

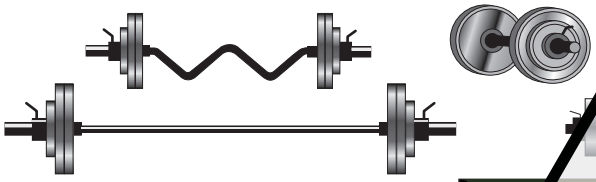
Rückheben vorgebeugt mit der Kurzhantel

ACHTUNG: Die Hanteln ohne Schwung nach oben bringen!



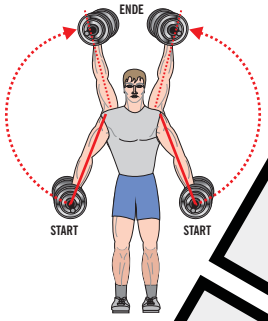
Kurzhantel drücken Stehend mit oder ohne Drehung



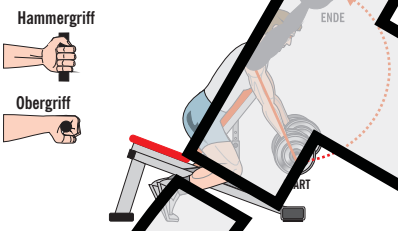


Seitheben Vollamplitudenübung 1

ACHTUNG: Beim Hochführen die Arme so drehen, wie das es Bild zeigt!

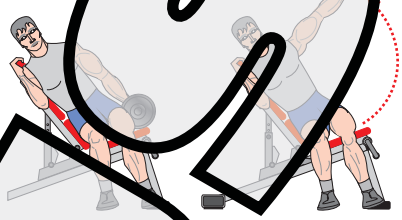


Frontheben Vollamplitudenübung 2

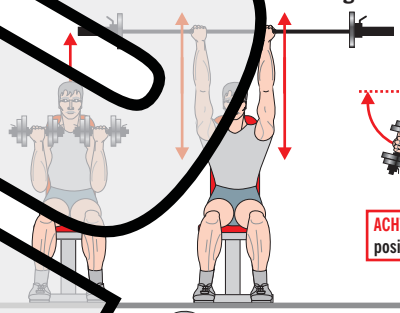


Seitheben schräg liegend

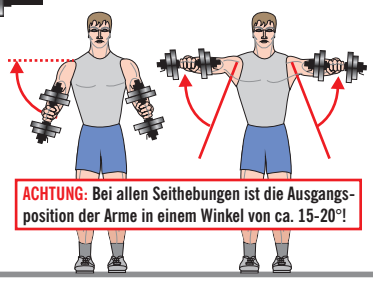
Der Arm ist fast gestreckt und wird im Halbkreis bis 45° hochgeführt - bei stabilisiertem Rücken



KH oder LH drücken mit Untergriff

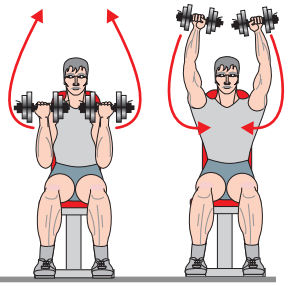


L-Seitheben

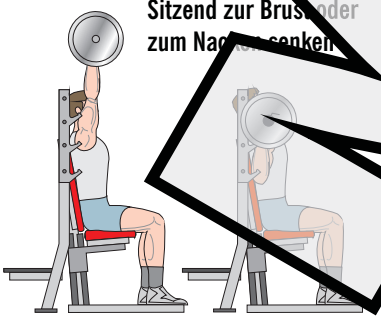


ACHTUNG: Bei allen Seithebungen ist die Ausgangsposition der Arme in einem Winkel von ca. 15-20°!

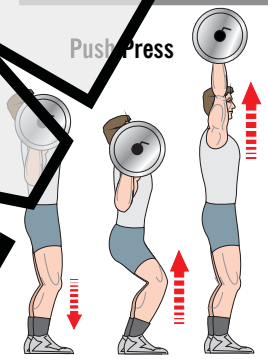
Arnold Press



Sitzend zur Brust oder zum Nacken senken

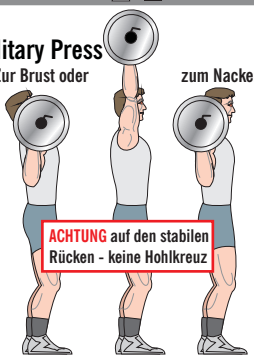


Push Press



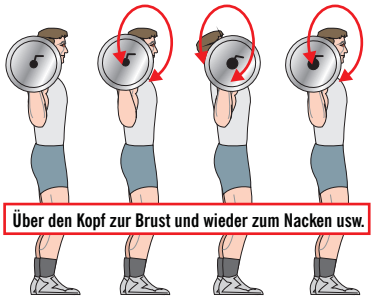
Military Press

Zur Brust oder zum Nacken



ACHTUNG auf den stabilen Rücken - keine Hohlkreuz

Bradford Press



Über den Kopf zur Brust und wieder zum Nacken usw.