

Butterfly am Kabelzugturm



Ausrüstung: Kabelzugturm, 2 Einzelhandgriffe
Schwierigkeit: 3/5

Trainierte Muskulatur:
-m. pectoralis major

Ausgangsposition: Die Arme sind so weit geöffnet, dass eine noch angenehme Spannung auf der Brust entsteht. Die Ellbogen zeigen stets nach hinten und sind leicht angewinkelt. Sie stehen im Ausfallschritt und die Hüfte ist gerade.

Endposition: Die Arme sind im Endpunkt abwechselnd rechts oder links überkreuzt.

Kreuzen oder nicht?

Ob Sie die Arme vorne lieber kreuzen oder parallel halten, müssen Sie ausprobieren. Ein Kreuzen ermöglicht einen höheren Bewegungsradius, ohne Kreuzen können Sie sich auf die Endkontraktion konzentrieren.

Höhe des Seilzugs

Ähnlich, wie beim Bankdrücken, Schrägbankdrücken und Negativbankdrücken können Sie bei dieser Übung durch den Winkel der Seilzugstation bestimmen, welche Fasern der Brustmuskulatur vermehrt belastet werden. Je höher Sie den Kabelzug stellen, desto eher belasten Sie unteren Fasern, je tiefer der Kabelzugturm eingestellt ist, desto mehr werden die oberen Fasern belastet.

Typische Fehlerbilder

Gestreckte Ellbogen

Es gilt zwar, je länger der Hebel, desto höher die Spannung auf den Muskel, mit gestreckten Ellbogen kommt es allerdings schnell zu Überlastungen im Ellbogengelenk. Ein wenig Beugung erhöht die Spannung in den Armen.

Rundrücken

Gerade, wenn mit höheren Gewichten gearbeitet wird, neigen viele dazu, ihren Blick auf den Boden zu richten und den Rücken rund zu machen. Tun Sie Ihrer Haltung etwas Gutes und vermeiden Sie das.

Schief stehende Hüfte

Die Hüfte sollte stets eingedreht sein und nach vorn zeigen. Dazu sollten Sie hinten mit dem Fußballen aufsetzen. Da es kaum möglich ist, die Hüfte 100% exakt gerade zu halten, sollten Sie immer mal zwischen dem linken und rechten Bein wechseln.

[end_tabset]