

Butterfly an der Maschine



Ausrüstung: Butterfly Maschine
Schwierigkeit: 1/5

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. Die Maschine ist von der Sitzhöhe so weit eingestellt, dass die Arme etwa parallel zum Boden stehen.

Endposition: Die Arme sind im Endpunkt vorn zusammengeführt und immer noch leicht gebeugt. Der Rücken liegt weiterhin vollständig an der Lehne an und die Schultern sind hinten.

90° Butterfly Maschine



Durch den 90° Winkel im Ellbogengelenk entsteht eine Auswärtsdrehung im Schultergelenk, die dafür sorgt, dass der große Brustmuskel in der äußeren Position stärker gedehnt wird. (Seine Aufgabe ist neben der Adduktion und Anteversion auch die Einwärtsdrehung.)

Allerdings verbleibt das Schultergelenk auch in der Endposition in dieser Stellung, sodass eine volle Funktionsnutzung nicht stattfindet.

Die Arme werden bei dieser Übung ebenfalls entlastet. Die Konzentration liegt bei dieser Übung voll und ganz auf der Brustmuskulatur.

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.

Vorbeugen des Oberkörpers und Senken des Kopfes

Wenn Sie gezielt eine solche Isolationsübung ausführen, sollten Sie diese auch zum Isolieren des Brustmuskels nutzen. Der Kopf bleibt gerade und der Rücken am Polster.

[end_tabset]