

Butterfly Reverse Maschine



Ausrüstung: Reverse Butterfly Maschine

Schwierigkeit: 2/5

Trainierte Muskulatur:

m. trapezius

m. deltoideus (pars spinalis)

m. rhomboideus (minor+major)

m. infraspinatus

Ausgangsposition: Sie sitzen aufrecht. Blick geradeaus. „Brust raus.“ Die Ellbogen zeigen nach hinten. Der Sitz ist so eingestellt, dass die Arme parallel zum Boden sind.

Endposition: Die Arme befinden sich in maximaler Abduktion.

Verschiedene Maschinen

Es gibt mehrere verschiedene Maschinen, an denen sich diese Übung durchführen lässt. Oftmals lässt sich die normale Butterfly Maschine (Brustübung) für diese Übung umbauen. Alternativ gibt es auch die Abduktion mit 90° Winkel im Ellbogen.

Typische Fehlerbilder

Vorstecken des Kopfes

Gerade in der Endphase der Übung neigen viele dazu, den Kopf nach vorn zu strecken. Das kann schnell zu Überlastungen im Bereich der Halswirbelsäule führen und trainiert zudem eine unphysiologische Haltung. Der Blick bleibt stets geradeaus und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Vorbeugen in der Brustwirbelsäule

Wenn Sie in der Bewegung deutlich weiter als parallel zum Körper mit Ihren Armen kommen, sollten Sie Ihre Ausführung kontrollieren. An sich spricht zwar nichts gegen einen maximalen Bewegungsradius, meistens entsteht ein sehr weites zurückführen der Arme aber nur durch ein Vorbeugen im Oberkörper.

[end_tabset]