

Butterfly Reverse mit Kurzhanteln



Ausrüstung: 2 Kurzhanteln, Bank

Schwierigkeit: 2/5

Trainierte Muskulatur:

m. trapezius

m. deltoideus (pars spinalis)

m. rhomboideus (minor+major)

m. infraspinatus

Ausgangsposition: Sie liegen mit dem Bauch auf der Bank. Zwischen Kopf und Polster sollte etwa eine Faust breit Platz sein. Die Bank ist so eingestellt, dass die Hanteln mit gestreckten Armen herabhängen können.

Endposition: Die Arme befinden sich in maximaler Abduktion.

In Kombination mit Rückenstrecker auf der Lateralbank



Sie können diese Übung auch mit den Hyperextensions auf der Lateralbank kombinieren, sodass Sie unteren Rücken und Trapezius gleichzeitig trainieren.

Typische Fehlerbilder

Schwungvolle Bewegung

Die Endposition ist in einer langsamen Bewegung recht schwer zu erreichen. Das ist bei dieser Übung aber der Punkt, in dem die Kraft der Hanteln senkrecht zum Hebel der Arme wirkt. Sie verschenken diesen Trainingseffekt bei zu schneller Ausführung.

[end_tabset]