Butterfly mit Kurzhanteln

Ausrüstung: 2 Kurzhanteln, Bank
Schwierigkeit: 3/5

Trainierte Muskulatur:
-m. pectoralis major

Ausgangsposition: Die Arme sind so weit nach außen geführt, dass eine noch angenehme Dehnung auf der Brustmuskulatur entsteht. Die Ellbogen sind leicht gebeugt.

Endposition: Die Hanteln werden oben nicht ganz zusammen geführt. Die Ellbogen verbleiben im selben leichten Winkel.

Anfänger können die Übung mit angehobenen Beinen durchführen, um eine zu starke Hohlkreuzbildung zu verhindern. Fortgeschrittene sollten die Beine zugunsten der Stabilität, vor allem bei der Verwendung von schweren Gewichten lieber abstellen.

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.

Zusammenstoßen der Hanteln

Der Vorteil beim Training mit Freihanteln liegt darin, dass Sie diese mit vielen kleinen Muskeln stabilisieren müssen. Wenn Sie die Hanteln oben zusammenprallen lassen und diese wieder nach außen Federn (besonders bei gummierten Hanteln…), müssen Sie diese in der Endposition nicht mehr stabilisieren und reduzieren so den Trainingseffekt.

Durchhängen

Sie sollten nur so weit runter gehen, bis Sie eine noch angenehme Spannung in der Brustmuskulatur spüren und stets die Spannung halten. Sie sollten niemals „entspannt durchhängen“, um eine größere Dehnung zu erreichen, denn damit überlasten Sie die passiven Strukturen Ihrer Schultern.

[end_tabset]