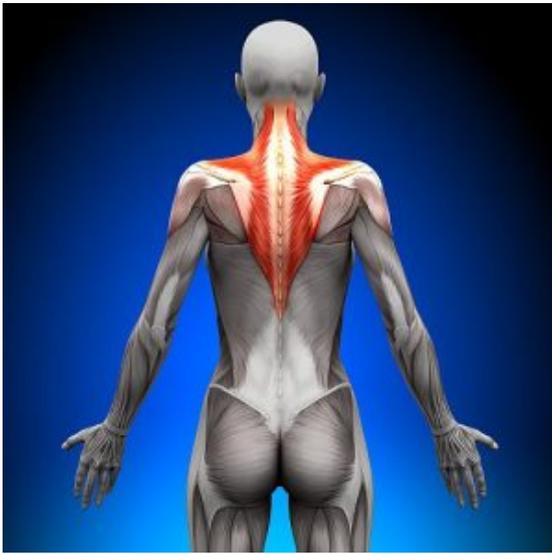


# Butterfly Reverse am Kabelzug



**Ausrüstung:** Kabelzugturm

**Schwierigkeit:** 2/5

## **Trainierte Muskulatur:**

m. trapezius

m. deltoideus (pars spinalis)

m. rhomboideus (minor+major)

m. infraspinatus

**Ausgangsposition:** Sie stehen in der Mitte des Kabelzugturms und haben die Griffe über Kreuz gegriffen. Sie stehen schulterbreit mit Körperspannung.

**Endposition:** Die Arme sind etwa 45° nach außen gestreckt.

## **Einstellung des Kabelzugturms**

In der gezeigten Variante ist der Zugturm nach ganz unten gestellt. Sie können die Höhe der Ausgangsposition verstellen, um die Belastung zu verschieben. Natürlich bleibt der Trainingseffekt trotzdem für alle beteiligten Muskeln erhalten.

**Tiefer:** Obere Fasern der Trapezius, seitliche Schulter

**Mitte:** Rhomboideen + hintere Schulter

**Höher:** Untere Fasern des Trapezius, Latissimus

## **An einer Zugturmseite**

Oft müssen Sie nicht einmal den ganzen Zugturm für diese Übung blockieren. Wenn sich an jeder Seite des Zugturms 2 Griffe befestigen lassen (nicht immer der Fall!), können Sie die Übung auch an einer Seite ausführen. Da die Griffe dann entsprechend eng zusammen sind, können Sie auf das kreuzende Greifen verzichten.

## **Typische Fehlerbilder**

### **Arbeiten aus der Wirbelsäule und den Beinen**

Stehen Sie stets fest; arbeiten Sie ohne Schwung aus den Beinen oder dem Rücken. Sie stehen stets aufrecht.

### **Gewicht überschätzen**

Sie brauchen bei dieser Übung üblicherweise nur sehr wenig Gewicht, auch wenn Sie ansonsten recht stark sind. Die Hebelverhältnisse sorgen bei dieser Übung dafür, dass diese bereits mit geringem Gewicht sehr schwer wird.

### **Falscher Standpunkt**

Stehen Sie am besten etwas hinter dem Kabelzugturm. Hier ist aber ein wenig ausprobieren angesagt, damit Sie sich nicht in den Griffen bzw. deren Befestigungen verheddern.

### **Zu starkes Anwinkeln der Arme**

Versuchen Sie so gut wie möglich mit fast gestreckten Armen zu arbeiten. Je nach ausgewählter Variante werden Sie die Arme leicht anwinkeln müssen, um den „Totpunkt“ dieser Übung zu überwinden. (Besonders bei der Variante von unten) Achten Sie aber darauf, dass dies keine Trizeps Übung sein soll.

[end\_tabset]

---

## **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.

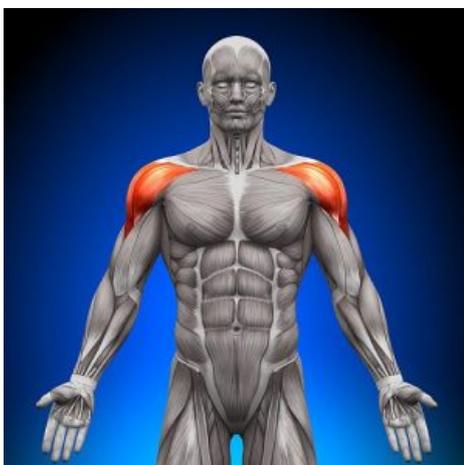
### Vorbeugen in der Brustwirbelsäule

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]

---

## Frontdrücken / Military Press



**Ausrüstung:** Langhantel oder SZ-Stange

**Schwierigkeit:** 3/5

## **Trainierte Muskulatur:**

m. deltoideus

m. trapezius

Dies ist eine Komplexübung für den Deltamuskel. Alle Anteile werden trainiert.



**Ausgangsposition:** Die Hantel liegt fast auf dem Schlüsselbein auf, die Ellbogen zeigen nach unten.

**Endposition:** Die Arme sind fast gestreckt, die Schultern mit angehoben.

## **Push Press**

Durch Einleiten des Impulses durch die Beine kann ein höheres Gewicht bewegt werden. Dies kann als eine Vorübung zum Stoßen genutzt werden oder aber, um noch 1 oder 2 Wiederholungen durch kontrolliertes „Abfälschen“ zu erreichen.

## **Typische Fehlerbilder**

### **Hohlkreuzbildung**

Durch das Gewicht über Kopf kann es durch zu starke Hohlkreuzbildung schnell zu Verletzungen kommen. Wichtig ist deshalb, stets eine hohe Spannung in der Bauchmuskulatur zu halten.

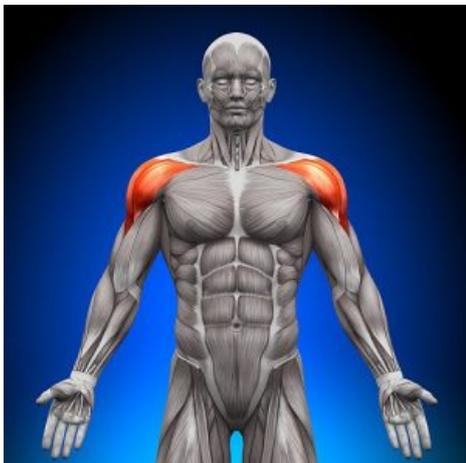
## Unsicherer Stand

Stehen Sie mindestens schulterbreit. Durch einen wackeligen Stand kann es besonders bei der Verwendung höherer Gewichte zu Verletzungen kommen. Halten Sie genügend Abstand zu Geräten.

[end\_tabset]

---

# Schulterdrücken mit Kurzhanteln



**Ausrüstung:** 2 Kurzhanteln

**Schwierigkeit:** 3/5

### Trainierte Muskulatur:

m. deltoideus

m. trapezius

Dies ist eine Komplexübung für den Deltamuskel. Alle Anteile werden trainiert.



**Ausgangsposition:** Die Oberarme sind mindestens parallel zum Boden, die Ellbogen 90° gebeugt-

**Endposition:** Die Hanteln sind über dem Kopf zusammen geführt, berühren sich aber nicht. Die Ellbogen sind minimal gebeugt.

## Mit Veränderung des Armwinkels

Weiter vor dem Körper durchgeführt wird verstärkt der vordere Anteil des Deltamuskels trainiert. Je weiter Sie die Arme öffnen, desto mehr wird der seitliche Teil des Deltamuskels belastet. Die Übung kann stehend oder sitzend durchgeführt werden. Die stehende Version erfordert ein hohes Maß an Körperspannung.

## Typische Fehlerbilder

### Hohlkreuzbildung

Durch das Gewicht über Kopf kann es durch zu starke Hohlkreuzbildung schnell zu Verletzungen kommen. Wichtig ist deshalb, stets eine hohe Spannung in der Bauchmuskulatur zu halten.

### Zusammenstoßen der Hanteln

Stoßen die Hanteln oben zusammen, entlasten Sie Ihren Muskel für kurze Zeit und reduzieren die

Effektivität.

[end\_tabset]