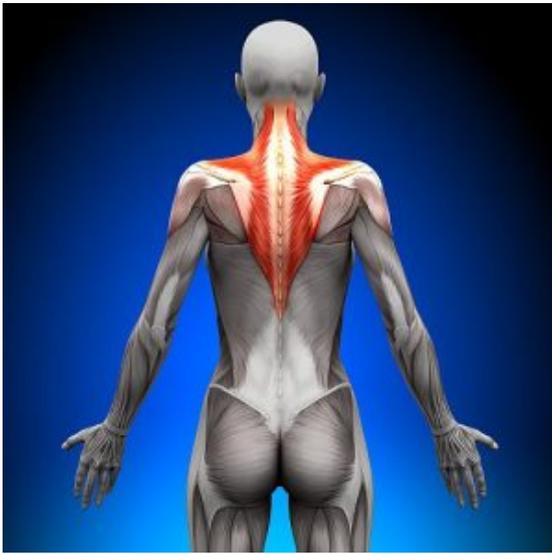


Butterfly Reverse am Kabelzug



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]