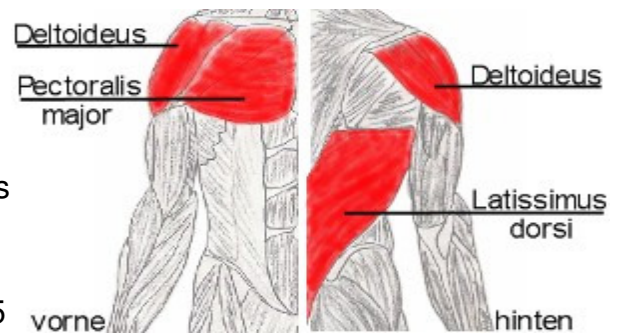


Butterfly

Die „Schmetterlings-Übung“ kräftigt und definiert die wichtigsten Muskeln der Schulter: den großen Brustmuskel (Pectoralis Major), den Deltamuskel (Deltoideus) und den breiten Rückenmuskel (Latissimus Dorsi). Diese drei großen Muskeln prägen das Aussehen der Schulter, der Brust und des Rückens.

Wiederholungen: Wiederholen Sie die Übung 10 – 15 mal. Als Steigerung führen Sie 3 Serien mit jeweils 15 Wiederholungen durch. Machen Sie am besten zwischen den einzelnen Serien 30 – 60 Sekunden Pause, das verstärkt den Trainingseffekt noch, da sich die Muskeln etwas erholen können.



1. Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien und stabilisierten Becken aufrecht hin. Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Die Arme sind vor dem Oberkörper in Schulterhöhe ausgestreckt, der Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel.



2. Beim Ausatmen führen Sie die Arme nach außen – achten Sie dabei darauf, dass sich ihre Arme die ganze Zeit in Schulterhöhe befinden. Atmen Sie ein und führen die Arme wieder nach vorne.
Steigerung: Falls Ihnen die Übung zu leicht erscheint, können Sie auch zwei kleine 500 Gramm Kurzhanteln nehmen. Die Bewegungen bleiben die gleichen.