# BUTTERFLY REVERSE AM GERÄT

Beim Butterfly Reverse am Gerät sitzt du mit der Brust am Polster und führst die Oberarme seitlich nach hinten. Die Hauptarbeit übernimmt der hintere Deltamuskel, während mittlerer Trapezmuskel, Rhomboiden und Infraspinatus unterstützen.

| ZIELMUSKEL | EQUIPMENT | LEVEL | ÜBUNGSTYP |
| --- | --- | --- | --- |
| Hinterer Deltamuskel | Maschine | Anfänger | Isolationsübung |



**1 STARTPOSITION**

Die Brust liegt am Polster, die Arme greifen die Griffe vor dem Körper.

**2 ARME ÖFFNEN**

Führ die Oberarme kontrolliert nach außen und hinten, der Ellenbogenwinkel bleibt gleich.

**3 ENDPUNKT**

Die Arme sind seitlich geöffnet und die Brust bleibt am Polster, dann führst du sie langsam zurück.

## AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Stell die Maschine auf die Reverse-Funktion, wähle eine leichte Last und passe den Sitz so an, dass deine Oberarme ungefähr auf Schulterhöhe oder leicht darunter verlaufen.
2. Setz die Brust fest an das Polster, stell die Füße stabil auf und greif die vorgesehenen Griffe.
3. Öffne die Arme kontrolliert nach außen und hinten.
4. Führe die Oberarme nur so weit zurück, wie Schulterposition und Brustkontakt stabil bleiben.
5. Lass die Arme kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren, ohne dass der Gewichtsblock zwischen den Wiederholungen aufschlägt.

## WICHTIGE TIPPS

- Sitzhöhe an die Armführung anpassen
- Brust bleibt am Polster
- Ellenbogenwinkel weitgehend beibehalten

## HÄUFIGE FEHLER

- Zu viel Gewicht und Schwung
- Ellenbogen werden immer stärker gebeugt
- Schultern ziehen Richtung Ohren