

Reverse Butterfly mit Theraband



1. Zielgruppe

Diese Übung kann von Anfängern, Fitnesssportlern und Fortgeschrittenen durchgeführt werden. Trainiert werden die Schultermuskulatur sowie die obere Rückenmuskulatur. Gleichzeitig wird die Kraft in der Rumpfmuskulatur verbessert. Eine gute Körperspannung und Körpergefühl sind von Vorteil.

2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition



Endposition

- Schulterbreiter Stand
- Beide Füße stehen mittig auf dem Theraband
- Theraband überkreuzt in beide Hände nehmen
- Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt, Rücken gerade

Die Arme werden gestreckt nach hinten oben gezogen, so dass die Schulterblätter zusammengezogen werden. Die Knie sind ganz leicht im gebeugten Stand. Danach werden die Arme wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt.

3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2 – 4 Sätze x 10 – 20 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Theraband mit geringerem Widerstand verwenden
- Im Wechsel durchführen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Theraband mit höherem Widerstand oder Kurzhanteln verwenden
- instabile Unterlage wie ein Wackelkissen verwenden

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- bei akuten Schulterbeschwerden oder akuten Schmerzen im unteren Rücken

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz,
Kontaktdaten: Tel. 0711-1733101, sgstern.duernholz@extaccount.com



SG STERN