

Kraft – Hanteln: Liegender Butterfly

Mit der Flügelschlagbewegung im Butterfly kann ein Sportler seine Arm- und Brustmuskulatur kräftigen. Bei dieser Übung in Rückenlage muss der Rumpf stabil gehalten werden.

Rückenlage mit angestellten oder angehobenen Beinen. Zwei Freihanteln mit gestreckten Armen von der Senkrechten über der Brust in die Waagerechte senken und heben.



Variation

einfacher

- Füße auf den Boden abstellen.
- Gewicht reduzieren.

Quelle: mobilepraxis 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO