

ÜBUNG DES MONATS: VORGEBEUGTES SEITHEBEN / BENT-OVER REVERSE FLY

AUCH BEKANNT ALS: REVERSE BUTTERFLY (AN DER MASCHINE)

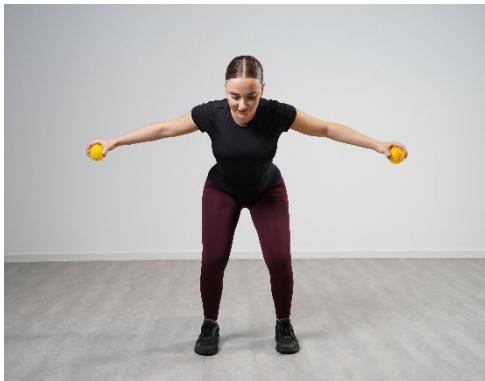
Materialauswahl

Kurzhanteln

Alternativ: Wasserflaschen oder andere kleine, gut greifbare Gewichte

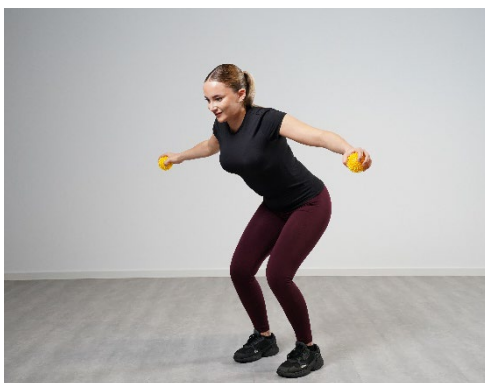
Ziel der Übung

Kräftigung der hinteren Schultermuskulatur und des oberen Rückens: insbesondere der hinteren Schulter, der Rhomboiden und des mittleren Trapezmuskels. Die Übung unterstützt die Stabilität des Schultergürtels und eine aufgerichtete Haltung.



Ausgangsposition

Hüftbreit und stabil stehen, die Knie leicht beugen und das Gesäß nach hinten führen. Den Oberkörper mit langer Wirbelsäule nach vorne neigen und den Rumpf stabilisieren. Die Arme hängen unterhalb der Schultern, die Handflächen zeigen zueinander. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt, die Ellenbogenspitzen zeigen leicht nach außen.



Ausführung

Die Arme aus den Schultergelenken seitlich nach außen anheben, bis sich die Oberarme ungefähr auf Höhe des Oberkörpers befinden. Die leichte Beugung der Ellenbogen bleibt während der gesamten Bewegung unverändert. Die Schulterblätter begleiten die Bewegung kontrolliert. Anschließend die Gewichte langsam und kontrolliert absenken.

Technik-Hinweise

- Oberkörper und Wirbelsäule bleiben stabil.
- Die Ellenbogen führen die Bewegung, die Hände folgen.
- Die Schultern nicht zu den Ohren ziehen.
- Die Arme nicht übermäßig weit nach hinten führen.
- Die Bewegung ohne Schwung ausführen.

Häufige Fehler & Korrekturen

- Fehler: Der Rücken rundet sich.
Korrektur: Das Gesäß nach hinten führen, die Wirbelsäule lang ausrichten und die Rumpfspannung halten.
- Fehler: Der Oberkörper schwingt mit.
Korrektur: Das Gewicht reduzieren und die Bewegung langsamer ausführen.
- Fehler: Die Schultern ziehen nach oben.
Korrektur: Den Nacken lang halten und die Schulterblätter kontrolliert führen.
- Fehler: Die Arme werden zu weit nach hinten geführt.
Korrektur: Die Bewegung beenden, sobald sich die Oberarme ungefähr auf Höhe des Oberkörpers befinden.

Anpassungen: leichter / anspruchsvoller

Leichter:

Ohne Zusatzgewicht, mit geringerem Gewicht oder mit kleinerem Bewegungsumfang ausführen. Eine Variante mit auf einer Schrägbank abgestütztem Oberkörper reduziert die Anforderungen an die Rumpfstabilität.

Anspruchsvoller:

Das Gewicht vorsichtig erhöhen, die Abwärtsbewegung verlangsamen oder die obere Position kurz halten. Die Körperposition bleibt dabei stabil und die Bewegung kontrolliert.

Zielgruppe und Voraussetzungen

Geeignet für Teilnehmende, die den Schultergürtel und oberen Rücken kräftigen möchten. Für die freistehende Variante sind eine stabile Rumpfhaltung und eine kontrollierte Vorneigung des Oberkörpers erforderlich.

Sicherheitsaspekte

Nur im schmerzfreien Bewegungsumfang arbeiten und keine maximale Armhöhe erzwingen. Bei Beschwerden im Schulter-, Nacken- oder Rückenbereich das Gewicht und den Bewegungsumfang reduzieren. Bei anhaltenden Beschwerden sollte die Übung beendet und fachlicher Rat eingeholt werden.

Praxis-Tipp

„Die Armposition bleibt stabil – die Bewegung kommt aus den Schultergelenken.“ Die Ellenbogen führen dabei nach außen, die Hände folgen.

Wissenswertes zur Übung

Das vorgebeugte Seitheben ergänzt drückende Übungen und Bewegungen vor dem Körper. Es kräftigt die Muskulatur der hinteren Schulter und des oberen Rückens und kann damit zu einem ausgewogenen Training des Schultergürtels beitragen.