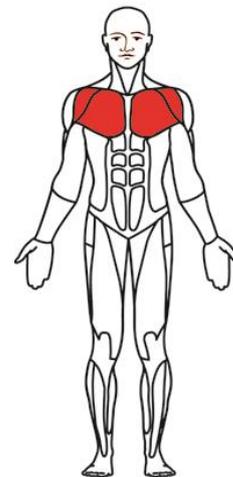


Stationskarte Butterfly



Foto: Horst Rudel



© HEINZ KETTLER GmbH & Co.KG

Grundposition

- Aufrechte stabile Sitzposition im Gerät einnehmen.
- Sitzhöhe so einstellen, dass sich das Ellenbogenpolster auf Schulterhöhe befindet.
- Rücken gerade, Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule.
- Einstiegshilfe benutzen, um Griffe und Polster in Ausgangsposition zu bringen.

Bewegungsausführung

- Ellenbogen gleichmäßig vor dem Körper zusammenführen. Schultern dabei unten lassen.
- Anschließend Arme wieder kontrolliert abbremsend in die Ausgangsposition zurückbringen, bis die Ellenbogen wieder seitlich neben dem Körper sind.

Beanspruchte Muskulatur

- vorwiegend großer Brustmuskel (*Musculus pectoralis major*),
- aber auch der vordere Anteil des Deltamuskels (*Musculus deltoideus*)