

## BUTTERFLY MASCHINE LIEGEND

Art.-Nr.:	FLY-215
Körperregion:	Oberkörper
Zielmuskulatur:	Großer Brustmuskel
Trainingsziel:	Kraft



### Technische Spezifikation:

Länge (cm):	209 cm
Breite (cm):	123 cm
Höhe (cm):	100 cm
Eigengewicht (kg):	110 kg
Gewichtsblock (kg):	-

An der Butterfly Maschine liegend werden der große Brustmuskel (musculus pectoralis major) und vordere Teil des Deltamuskels (musculus deltoideus, pars clavicularis) trainiert. Die Butterfly Maschine liegend ist eine leichte Abwandlung des echten Klassikers, der Butterfly Maschine. Anstatt im Sitzen wird die Übung im Liegen ausgeführt, was zu Entlastung des Rückens führt. Man imitiert die Brustübung - Kurzhantel Bankdrücken liegend auf der Bank. Der große Unterschied ist, dass man die Ellbogengelenke nicht belastet und nur der Brustmuskel beansprucht wird. Die zwei unabhängigen Arme ermöglichen eine gleichmäßige Kraftentwicklung und ein variantenreiches Training mit unterschiedlichem Gewicht. Ein Pedal für einen leichten Start, hilft die Gewichte in die Ausgangsposition zu bewegen. Die 50 mm Scheibenaufnahmen ermöglichen eine genaue Widerstandseinstellung mit verschiedenen Gewichtsscheiben. Der Rahmen wird sandgestrahlt und nach Kundenwunsch in jede Farbe (nach RAL) pulverbeschichtet.