

# *BODYCRAFT*

PFT Exercise Guide



## Inhaltsverzeichnis

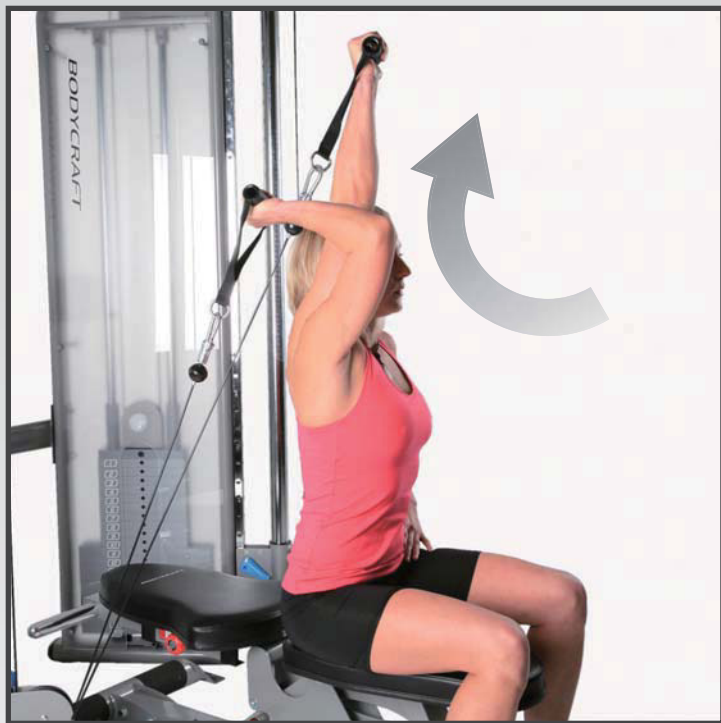
Arme .....	1
Bauch.....	11
Rücken.....	14
Brust.....	24
Schultern.....	35
Beine.....	47
Rumpf.....	56



### Concentration Curl

Für den **Concentration Curl** positionieren Sie als erstes Ihre Hantelbank vor dem Gerät und halten Sie dann einen Griff an unterster Position. Greifen Sie den Griff mit einem neutralen Griff und setzen Sie sich auf die Bank. Legen Sie Ihren Ellenbogen auf die Innenseite Ihres Oberschenkels. Ziehen Sie den Griff in Richtung Ihrer Brust. Beenden Sie die Bewegung mit einem festen Druck der Muskeln. Diese Übung kann auch in der Hocke durchgeführt werden.

**Beanspruchte Muskulatur:** Bizeps, Oberarmspeichenmuskel.



### Overhead Triceps Extension

Für die **Overhead Triceps Extension** positionieren Sie als erstes Ihre Hantelbank vor dem Gerät und stellen Sie dann einen Griff auf seine niedrigste Position ein. Greifen Sie den Griff mit einem Obergriff und setzen Sie sich auf die Bank. Heben Sie den Griff vorsichtig auf voller Armlänge in Position. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Diese Übung kann auch im Sitzen auf einer Bank oder einem Stuhl durchgeführt werden.

**Beanspruchte Muskulatur:** Trizeps, Oberarmspeichenmuskel.



### One Arm Curl-Supinating

Der **One Arm Curl-Supinating** soll den gesamten Bewegungsumfang Ihrer Bizepsmuskulatur beanspruchen. Zuerst wird ein Griff in seine unterste Position gebracht. Stellen Sie sich in die Mitte des Gerätes und fassen Sie den Griff mit einem Obergriff. Versuchen Sie, den Oberarm ruhig zu halten, und bewegen Sie den Griff nach oben, während Sie das Handgelenk drehen, und enden Sie mit einem Untergriff. Drehen Sie Ihr Handgelenk so weit wie möglich nach außen und beenden Sie die Bewegung mit einem festen Druck der Muskeln. Drehen Sie Ihr Handgelenk in die entgegengesetzte Richtung, während Sie in die Ausgangsposition zurückkehren.

**Beanspruchte Muskulatur:** Bizeps, Oberarmspeichenmuskel.



**One Arm Overhead Triceps Extension**

Für den **One Arm Overhead Triceps Extension** stellen Sie einen Griff etwa auf die Position ein. Stellen Sie sich mit dem Rücken zum Gerät gewandt hin und machen Sie einen Schritt nach vorne, so dass Sie den Widerstand nach unten und leicht nach hinten ziehen spüren. Greifen Sie den Griff, stabilisieren Sie Ihren Körper und heben Sie den Griff dann auf voller Armlänge in Position. Arretieren Sie Ihren Ellenbogen über Kopf und halten Sie den Oberarm ruhig. Senken Sie den Griff langsam ab, indem Sie Ihren Ellenbogen beugen. Ziehen Sie den Griff wieder nach oben, wobei er sich am Ellenbogen ausdehnt.  
**Beanspruchte Muskulatur:** Trizeps, Oberarmspeichenmuskel.



**One Arm Underhand Push Down**

Für den **One Arm Underhand Push Down** stellen Sie einen Griff auf die höchste Position ein. Stellen Sie sich Richtung Gerät und fassen Sie den Griff mit einem Untergriff. Diese Bewegung ist das Gegenteil einer Armbeuge. Versuchen Sie, den Ellenbogen seitlich und den Oberarm stationär zu halten. Ziehen Sie den Griff durch Strecken des Ellenbogens zur Seite hinunter und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück. Sie können sich hinknien oder hinsetzen, um den Bewegungsspielraum zu erweitern.  
**Beanspruchte Muskulatur:** Trizeps, Oberarmspeichenmuskel.



### One Arm Push Down

Für den **One Arm Push Down** stellen Sie einen Griff auf die höchste Position ein. Stellen Sie sich Richtung Gerät und fassen Sie den Griff mit einem Obergriff. Diese Bewegung ist das Gegenteil einer Armbeuge. Versuchen Sie, den Ellenbogen seitlich und den Oberarm stationär zu halten. Ziehen Sie den Griff durch Strecken des Ellenbogens zur Seite hinunter und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück. Sie können sich hinknien oder hinsetzen, um den Bewegungsspielraum zu erweitern.

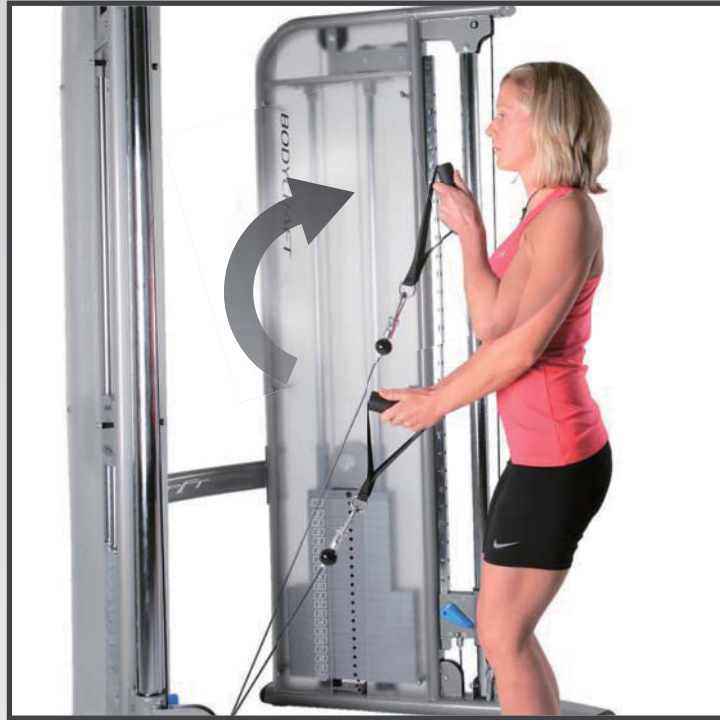
**Beanspruchte Muskulatur:** Trizeps, Oberarmspeichenmuskel.



### Standing Arm Curl

Bei dem **Standing Arm Curl** senken Sie beide Griffe in ihre niedrigste Position. Greifen Sie beide Griffe. Stellen Sie sich von dem Gerät abgewandt hin und machen Sie einen Schritt nach vorne, so dass Sie einen Widerstand spüren, der nach unten und leicht nach hinten zieht. Stabilisieren Sie Ihren Körper und arretieren Sie Ihre Ellbogen an den Seiten. Ziehen Sie beide Arme gleichzeitig nach oben. Denken Sie daran, den vollen Bewegungsumfang zu nutzen und den Oberkörper ruhig zu halten. Schwingen Sie Ihren Oberkörper nicht.

**Beanspruchte Muskulatur:** Bizeps, Oberarmspeichenmuskel.



### Standing Hammer Curl

Beim **Standing Hammer Curl** stellen Sie beide Griffe auf ihre unterste Position ein. Greifen Sie beide Griffe mit einem neutralen Griff, als ob Sie einen Hammer schwingen würden. Stellen Sie sich in die Mitte des Gerätes. Stabilisieren Sie Ihren Körper und arretieren Sie Ihre Ellbogen an den Seiten. Beugen Sie beide Arme gleichzeitig. Denken Sie daran, den vollen Bewegungsumfang zu nutzen und den Oberkörper ruhig zu halten.

**Beanspruchte Muskulatur:** Bizeps, Oberarmspeichenmuskel.



### Triceps Kickback

Der **Triceps Kickback** wird am besten auf einer Hantelbank ausgeführt. Positionieren Sie die Bank vor einer Seite des Gerätes und stellen Sie dann den Griff auf seine niedrigste Position ein. Greifen Sie den Griff mit einem neutralen Griff und stabilisieren Sie sich dann, indem Sie die andere Hand und das Knie auf die Bank legen und sich leicht nach vorne beugen. Strecken Sie Ihren Arm am Ellenbogen nach hinten.

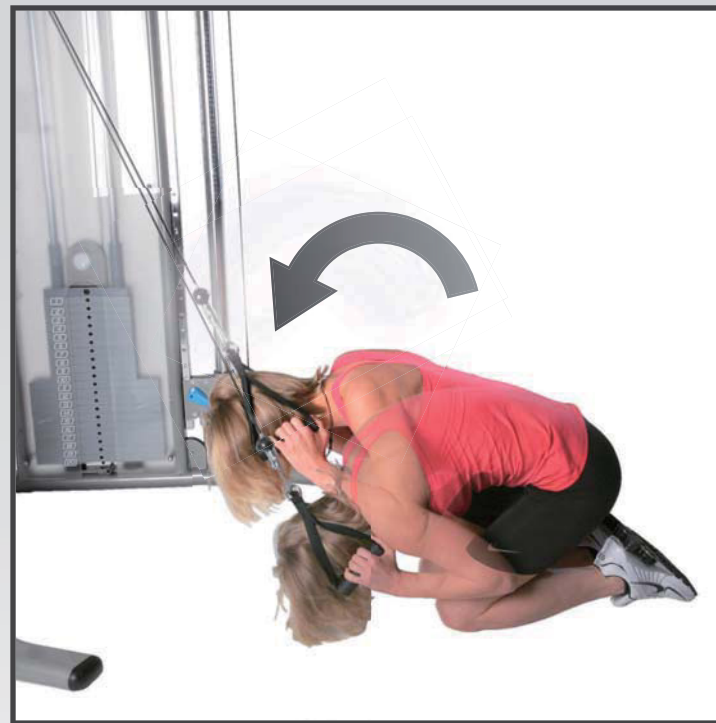
**Beanspruchte Muskulatur:** Trizeps, Oberarmspeichenmuskel.



### Underhand Push Down

Beim **Underhand-Push-Down** werden beide Griffe auf ihre höchste Position eingestellt. Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Gerät und fassen Sie die Griffe mit einem Untergriff. Versuchen Sie, die Ellenbogen seitlich zu halten und die Oberarme ruhig zu halten. Ziehen Sie die Griffe durch Strecken der Ellenbogen zur Seite hinunter und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück. Bewegen Sie Ihre Arme auf dem Weg nach oben zur Körpermitte hin. Auf dem Weg nach unten bewegen Sie Ihre Arme zu Ihren Seiten. Sie können sich auch hinknien oder sitzen, um den Bewegungsspielraum zu erweitern.

**Beanspruchte Muskulatur:** Trizeps, Oberarmspeichenmuskel.

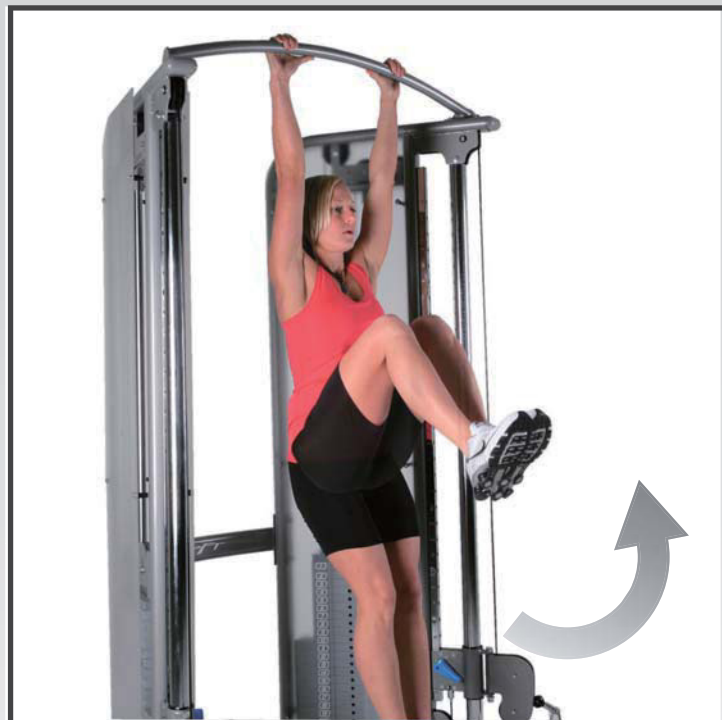


### Ab Crunch

Um den **Ab Crunch** durchzuführen, stellen Sie beide Griffe auf ihrer höchsten Position ein. Greifen Sie die Griffe und knien Sie sich dann vor dem Gerät hin. Ziehen Sie beide Griffe auf die Höhe Ihres Kopfes und halten Sie sie dort fest. Ziehen Sie nicht an den Griffen, da dies eine unnötige Belastung für Ihren Nacken bedeuten kann. Konzentrieren Sie sich darauf, Ihre Bauchmuskeln zu benutzen, um sich in Richtung des Bodens zu neigen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauchmuskel.





### Hanging Knee Raise

Der **Hanging Knee Raise** wird durchgeführt, während Sie an der Klimmzugstange hängen. Konzentrieren Sie sich darauf, Ihre Bauchmuskeln anzuspannen. Ziehen Sie Ihre Knie durch das Anspannen Ihrer Bauchmuskeln nach oben. Senken Sie die Beine dann wieder in die Ausgangsposition ab.

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauchmuskel.



### Reverse Ab Crunch

Der Reverse **Ab Crunch** wird liegend auf einer Hantelbank durchgeführt. Die Kabel befinden sich auf Höhe der Hantelbank. Befestigen Sie an jedem Knöchel eine Fußschleife und an diesen jeweils ein Kabel. Legen Sie sich dann auf die Bank. Ziehen Sie Ihre Knie in Richtung des Kopfes bis zu dem Punkt, an dem Ihr Gesäß vom Polster abhebt. Konzentrieren Sie sich darauf, Ihre Bauchmuskeln anzuspannen. Diese Übung kann auch durchgeführt werden, indem Sie Ihre Füße in die mitgelieferten Griffe einführen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauchmuskel.



### Bench One Arm Row

Der **Bench One Arm Row** wird am besten mit einer Hantelbank ausgeführt. Positionieren Sie die Bank in der Mitte des Gerätes und stellen Sie dann einen Griff in seine unterste Position. Greifen Sie den Griff mit einem Obergriff und drehen Sie ihr Handgelenk zur Seite während Sie ihn in Richtung Ihres Körpers ziehen. Stabilisieren Sie sich, indem Sie die andere Hand und das Knie auf die Hantelbank legen und sich leicht nach vorne beugen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Großer Rückenmuskel, großer Rautenmuskel, Trapezmuskel, Bizeps.



### Kneeling High Row

Um den **Kneeling High Row** durchzuführen, befestigen Sie beide Griffe an einer Seite und stellen Sie sie dann auf ihre höchste Position ein. Greifen Sie die Griffe mit einem neutralen Griff und knien Sie sich dann vor dem Gerät hin. Ziehen Sie die Griffe so weit wie möglich nach hinten an Ihre Brust. Führen Sie hierbei Ihre Arme nach außen an Ihrem Körper vorbei und führen Sie sie auf dem Weg in die Ausgangsposition wieder zusammen. Versuchen Sie, Ihre Schultern zusammenzudrücken, um einen maximalen Effekt zu erzielen. Sie können einen neutralen Griff beibehalten oder Ihre Hände während der gesamten Bewegung entsprechend drehen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Großer Rückenmuskel, großer Rautenmuskel, Trapezmuskel, Bizeps.



### Kneeling Lat Pull Down

Für den **Kneeling Lat Pull Down** stellen Sie beide Griffe auf ihre höchste Position ein. Greifen Sie die Griffe mit jeweils einer Hand und knien Sie sich vor das Gerät. Halten Sie Ihren Körper ruhig und ziehen Sie beide Griffe gleichzeitig bis auf Schulterhöhe herunter. Versuchen Sie, die Schulterblätter zusammenzudrücken, um den maximalen Effekt zu erzielen. Wenden Sie den nötigen Widerstand an wenn Sie um langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.

**Beanspruchte Muskulatur:** Großer Rückenmuskel, großer Rautenmuskel, Trapezmuskel, Bizeps.



### Mid Diverging Row

Für den **Mid Diverging Row** stellen Sie beide Griffe etwa auf Brusthöhe ein. Stellen Sie sich vor das Gerät. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten, und mit der rechten Hand den linken Griff. Halten Sie Ihren Körper ruhig und ziehen Sie die Griffe mit gebeugten Ellenbogen so weit wie möglich zu sich heran. Versuchen Sie, Ihre Schulterblätter zusammenzudrücken, um den maximalen Effekt zu erzielen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Großer Rückenmuskel, großer Rautenmuskel, Trapezmuskel, hintere Deltamuskeln, Bizeps.



Pull Up

Sie können **Pull Ups** an der Klimmzugstange durchführen. Verwenden Sie einen Untergriff, um Ihre Bizepsmuskeln oder einen breiten Obergriff, um Ihre obere Rückenmuskulatur zu beanspruchen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Großer Rückenmuskel, großer Rautenmuskel, Trapezmuskel, Bizeps.



Assisted Pull Up

Um Ihnen den **Pull Up** zu erleichtern, können Sie Ihre Füße auf der Querstrebe des Gerätes abstellen. Sie können entweder einen Unter- oder einen Obergriff verwenden. Denken Sie daran, sich darauf zu konzentrieren, nur die notwendige Unterstützung aus den Beinen zu geben.

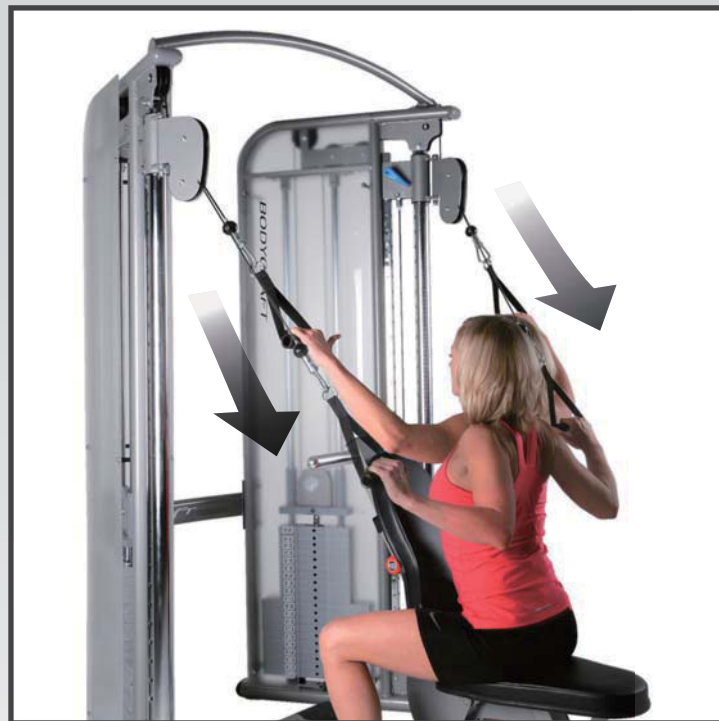
**Beanspruchte Muskulatur:** Großer Rückenmuskel, großer Rautenmuskel, Trapezmuskel, Bizeps.



Reverse Fly

Beim **Reverse Fly** stellen Sie beide Griffe auf ihre höchste Position ein. Greifen Sie den linken Griff mit der rechten Hand und den rechten Griff mit der linken Hand. Halten Sie Ihre Arme gerade und ziehen Sie die Griffe so weit wie möglich an Ihrem Körper vorbei nach hinten.

**Beanspruchte Muskulatur:** Großer Rückenmuskel, großer Rautenmuskel, Trapezmuskel, hintere Deltamuskeln, Bizeps.



Seated Lat Pull Down

Der **Seated Lat Pull Down** wird am besten mit einer Hantelbank durchgeführt. Stellen Sie die Hantelbank in die Mitte des Gerätes und stellen Sie die Rückenlehne auf ihre höchste Position ein. Stellen Sie beide Griffe auf Ihre höchste Position ein und setzen Sie sich dann in Richtung des Gerätes auf die Hantelbank. Halten Sie Ihren Körper ruhig und ziehen Sie gleichzeitig beide Griffe mit einem Obergriff bis auf Ihre Schulterhöhe herunter. Versuchen Sie, Ihre Schulterblätter zusammenzudrücken, um den maximalen Effekt zu erzielen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Großer Rückenmuskel, großer Rautenmuskel, Trapezmuskel, Bizeps.



**Seated Rear Delt Row**

Bei dem **Seated Rear Delt Row** befestigen Sie beide Griffe an einer Seite. Stellen Sie eine Hantelbank oder einen Stuhl vor dem Gerät auf. Setzen Sie sich auf die Bank und stellen Sie die Griffe auf der Höhe Ihres Kopfes ein. Greifen Sie die Griffe mit einem neutralen Griff. Halten Sie Ihre Ellenbogen hoch, während Sie die Griffe nach hinten ziehen. Führen Sie hierbei Ihre Arme nach außen an Ihrem Kopf vorbei und führen Sie sie auf dem Weg in die Ausgangsposition wieder zusammen. Sie können einen neutralen Griff beibehalten oder Ihre Hände während der gesamten Bewegung entsprechend drehen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Deltamuskel, Trapezmuskel.



**Standing One Arm Row**

Für den **Standing One Arm Row** stellen Sie einen Griff in seine unterste Position ein. Greifen Sie den Griff mit einer Hand und treten Sie dann ein bis zwei Schritte zurück. Stabilisieren Sie Ihren Körper, indem Sie einen Fuß leicht nach vorne versetzen und gehen Sie leicht in die Hocke. Greifen Sie den Griff mit einem Obergriff und drehen Sie ihn zu einem neutralen Griff, wenn Sie ihn in Richtung Ihres Körpers ziehen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Großer Rückenmuskel, großer Rautenmuskel, Trapezmuskel, Bizeps.



**Bench Press**

Um den **Bench Press** durchzuführen, stellen Sie als erstes beide Griffe auf ihre niedrigste Position ein. Stellen Sie eine Hantelbank in die Mitte des Gerätes. Legen Sie sich auf die Hantelbank, greifen Sie die Griffe mit einem Obergriff und bringen Sie sie auf Brusthöhe. Drücken Sie die Griffe senkrecht nach oben. Senken Sie dann die Griffe wieder in die Ausgangsposition ab.

**Beanspruchte Muskulatur:** großer und kleiner Brustmuskel, vordere Deltamuskeln, Trizeps.



**Bench Press-Converging**

Um den **Bench Press-Converging** durchzuführen, stellen Sie als erstes beide Griffe auf ihre unterste Position ein. Stellen Sie eine Hantelbank in die Mitte des Gerätes. Legen Sie sich auf die Hantelbank, greifen Sie die Griffe mit einem Obergriff und bringen Sie sie auf Brusthöhe. Drücken Sie die Griffe senkrecht nach oben und führen Sie sie hierbei zusammen. Senken Sie dann die Griffe wieder in die Ausgangsposition ab.

**Beanspruchte Muskulatur:** großer und kleiner Brustmuskel, vordere Deltamuskeln, Trizeps.



Low Pec Fly

Für den **Low Pec Fly** stellen Sie beide Griffe auf ihre niedrigste Position ein. Stellen Sie sich in der Mitte des Gerätes. Greifen Sie die Griffe mit einem Unterhandgriff und machen Sie einen Schritt nach vorne. Halten Sie die Arme gerade. Heben Sie beide Griffe langsam auf Brusthöhe an und führen Sie sie hierbei zusammen. Dann senken Sie die Griffe wieder in die Ausgangsposition ab.

**Beanspruchte Muskulatur:** großer und kleiner Brustmuskel, vordere Deltamuskeln, Trizeps.



Pec Fly

Um einen **Pec Fly** durchzuführen, stellen Sie beide Griffe auf ihre niedrigste Position ein. Stellen Sie eine Hantelbank in die Mitte des Gerätes. Legen Sie sich auf die Hantelbank, greifen Sie die Griffe und bringen Sie sie im rechten Winkel auf Brusthöhe. Führen Sie Ihre Arme über Ihrem Kopf zusammen. Dann senken Sie die Griffe wieder in die Ausgangsposition ab.

**Beanspruchte Muskulatur:** großer und kleiner Brustmuskel, vordere Deltamuskeln.





### Pec Fly-Standing

Bei dem **Standing Pec Fly** stellen Sie die Griffe auf Brusthöhe ein. Stellen Sie sich mit dem Rücken voran in die Mitte des Gerätes, greifen Sie die Griffe mit einem neutralen Griff und machen Sie einen Schritt nach vorne. Positionieren Sie die Griffe auf Brusthöhe und strecken Sie die Arme seitlich aus. Verwenden Sie einen neutralen Griff und winkeln Sie Ihre Arme leicht an. Führen Sie Ihre Arme vor Ihrer Brust zusammen und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

**Beanspruchte Muskulatur:** Brustmuskeln groß und klein, vordere Deltamuskeln.



### Seated Incline Press

Bei dem **Seated Incline Press** stellen Sie als erstes beide Griffe auf ihre niedrigste Position ein. Stellen Sie eine Hantelbank in die Mitte des Gerätes und stellen Sie einen leichten Winkel an der Rückenlehne ein. Legen Sie sich auf die Hantelbank, greifen Sie die Griffe mit einem Obergriff und bringen Sie sie auf Brusthöhe. Drücken Sie die Griffe senkrecht nach oben. Senken Sie dann die Griffe wieder in die Ausgangsposition ab.

**Beanspruchte Muskulatur:** großer und kleiner Brustmuskel, vordere Deltamuskeln, Trizeps.



**Seated Incline Press-Converging**

Bei dem **Seated Incline Press-Converging** stellen Sie als erstes beide Griffe auf ihre niedrigste Position ein. Stellen Sie eine Hantelbank in die Mitte des Gerätes und stellen Sie einen leichten Winkel an der Rückenlehne ein. Legen Sie sich auf die Hantelbank, greifen Sie die Griffe mit einem Obergriff und bringen Sie sie auf Brusthöhe. Drücken Sie die Griffe senkrecht nach oben und führen Sie sie hierbei zusammen. Senken Sie dann die Griffe wieder in die Ausgangsposition ab.

**Beanspruchte Muskulatur:** großer und kleiner Brustmuskel, vordere Deltamuskeln, Trizeps.



**Standing Chest Press**

Bei dem **Standing Chest Press** stellen Sie beide Griffe etwa auf Brusthöhe ein. Stellen Sie sich in die Mitte des Gerätes, greifen Sie die Griffe mit einem Obergriff und machen Sie einen Schritt nach vorne. Halten Sie die Griffe auf Schulterhöhe und drücken Sie sie nach vorne. Kehren Sie jetzt in die Ausgangsposition zurück.

**Beanspruchte Muskulatur:** großer und kleiner Brustmuskel, vordere Deltamuskeln, Trizeps



**Standing Chest Press-Converging**

Bei dem **Standing Chest Press-Converging** stellen Sie beide Griffe etwa auf Brusthöhe ein. Stellen Sie sich in die Mitte des Gerätes, greifen Sie die Griffe mit einem Obergriff und machen Sie einen Schritt nach vorne. Halten Sie die Griffe auf Schulterhöhe, drücken Sie sie nach vorne und führen Sie sie hierbei zusammen. Kehren Sie jetzt in die Ausgangsposition zurück.

**Beanspruchte Muskulatur:** großer und kleiner Brustmuskel, vorderer Deltamuskel, Trizeps.



**Standing Incline Press**

Bei dem **Standing Incline Press** stellen Sie beide Griffe etwa auf Brusthöhe oder niedriger ein. Stellen Sie sich in die Mitte des Gerätes, greifen Sie die Griffe mit einem Obergriff und machen Sie einen Schritt nach vorne. Halten Sie die Griffe auf Kopfhöhe, drücken Sie die Griffe in einem 45 Grad Winkel nach oben. Kehren Sie jetzt in die Ausgangsposition zurück.

**Beanspruchte Muskulatur:** großer und kleiner Brustmuskel, vorderer Deltamuskel, Trizeps.



**Standing Incline Press-Converging**

Für die Übung **Standing Incline Press-Converging** stellen Sie beide Griffe etwa auf Brusthöhe oder niedriger ein. Stellen Sie sich in die Mitte des Gerätes, greifen Sie die Griffe mit einem Obergriff und machen Sie einen Schritt nach vorne. Halten Sie die Griffe auf Kopfhöhe, drücken Sie die Griffe in einem 45 Grad Winkel nach oben und führen Sie sie hierbei zusammen. Kehren Sie jetzt in die Ausgangsposition zurück.

**Beanspruchte Muskulatur:** großer und kleiner Brustmuskel, vorderere Deltamuskeln, Trizeps.



**External Rotator**

Für die Übung **External Rotator** empfehlen wir Ihnen, ein zusammengerolltes Handtuch zwischen Oberkörper und Ellbogen zu stecken. Positionieren Sie den Griff zunächst auf Ellbogenhöhe. Stellen Sie sich seitlich in die Mitte des Gerätes, fassen Sie mit ihrer äußeren Hand den Griff mit einem neutralen Griff und ziehen Sie ihn zur Seite. Halten Sie Ihren Oberarm hierbei eng am Körper.

**Beanspruchte Muskulatur:** hintere Deltamuskeln, Rotatorenmanschette.



Internal Rotator

Für die Übung **Internal Rotator** empfehlen wir Ihnen, ein zusammengerolltes Handtuch zwischen Oberkörper und Ellbogen zu stecken. Positionieren Sie den Griff zunächst auf Ellbogenhöhe. Stellen Sie sich seitlich in die Mitte des Gerätes, fassen Sie mit ihrer inneren Hand den Griff mit einem neutralen Griff und ziehen Sie ihn zur Seite. Halten Sie Ihren Oberarm hierbei eng am Körper. **Beanspruchte Muskulatur:** Deltamuskel, Rotatorenmanschette.



One Arm Rear Delt

Für den **One Arm Rear Delt** positionieren Sie den Griff zunächst auf Ellenbogenhöhe. Stellen Sie sich seitlich in die Mitte des Gerätes, fassen Sie mit ihrer äußeren Hand den Griff mit einem neutralen Griff und ziehen Sie ihn zur Seite. Der Oberarm verweilt bei dieser Übung nicht am Körper sondern wird komplett ausgestreckt. Behalten Sie eine leichte Beugung am Ellbogen bei. **Beanspruchte Muskulatur:** Deltamuskel, Trapezmuskel.



**Front Raise**

Um einen **Front Raise** durchzuführen, positionieren Sie den Griff in seiner niedrigsten Position. Greifen Sie den Griff mit einem Obergriff und machen Sie einen Schritt nach vorne. Halten Sie Ihren Arm auf Hüfthöhe und ziehen Sie den Griff bis zu Ihren Schultern hoch. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

**Beanspruchte Muskulatur:** Deltamuskeln.



**Lateral Raise**

Für den **Lateral Raise** stellen Sie beide Griffe auf ihre niedrigste Position ein. Stellen Sie sich in die Mitte des Gerätes und fassen Sie mit einem Obergriff mit der linken Hand den rechten und mit der rechten Hand den linken Griff. Halten Sie Ihre Arme gerade und ziehen Sie sie zur Seite bis zur Höhe Ihres Kopfes. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

**Beanspruchte Muskulatur:** Deltamuskeln.



### One Arm Lateral Raise

Bei dem **One Arm Lateral Raise** positionieren Sie zuerst den Griff auf seiner niedrigsten Position. Stellen Sie sich an die Seite des Gerätes, fassen Sie mit ihrer äußeren Hand den Griff mit einem neutralen Griff und ziehen Sie ihn zur Seite und bis auf Schulterhöhe an. Halten Sie sich zur Unterstützung mit der anderen Hand an der Führungsstange fest. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

**Beanspruchte Muskulatur:** Deltamuskeln.



### One Arm Shoulder Press

Beim **One Arm Shoulder Press** stellen Sie den Griff auf Brusthöhe oder niedriger ein. Stellen Sie sich in die Mitte des Gerätes, greifen Sie den Griff mit einem Obergriff und heben Sie ihn auf Schulterhöhe an. Um die Übung durchzuführen, drücken Sie Ihren Arm gerade über den Kopf und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

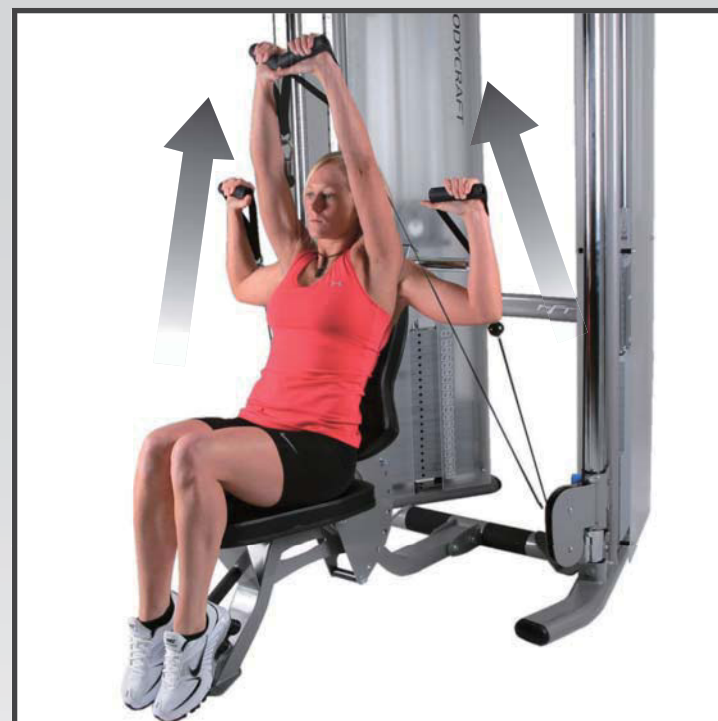
**Beanspruchte Muskulatur:** Deltamuskel, Trizeps.



### Seated Shoulder Press

Bei der **Seated Shoulder Press** stellen Sie eine Hantelbank in die Mitte des Gerätes. Stellen Sie die niedrigste Position ein und befestigen Sie beide Griffe. Setzen Sie sich auf die Hantelbank, greifen Sie die Griffe mit einem Obergriff und heben Sie sie vorsichtig auf Schulterhöhe an. Um die Übung durchzuführen, drücken Sie Ihre Arme gerade entlang des Kopfes nach oben und senken Sie sie dann in die Ausgangsposition ab.

**Beanspruchte Muskulatur:** Deltamuskel, Armstrecker.



### Seated Shoulder Press - Converging

Bei der **Seated Shoulder Press - Converging**, stellen Sie eine Hantelbank in die Mitte des Gerätes. Stellen Sie die niedrigste Position ein und befestigen Sie beide Griffe. Setzen Sie sich auf die Hantelbank, greifen Sie die Griffe mit einem Obergriff und heben Sie sie vorsichtig bis auf Schulterhöhe an. Um die Übung durchzuführen, drücken Sie Ihre Arme entlang des Kopfes nach oben und führen Sie sie über den Kopf zusammen. Dann senken Sie die Arme in die Ausgangsposition ab.

**Beanspruchte Muskulatur:** Deltamuskel, Armstrecker.





### Shrugs

Bei den **Shrugs** stellen Sie die unterste Position ein und befestigen Sie beide Griffe. Stellen Sie sich in die Mitte des Gerätes und fassen Sie jeden Griff mit einem Obergriff mit der entsprechenden Hand. Halten Sie die Griffe auf Armlänge und ziehen Sie oder zucken Sie die Schultern so weit wie möglich hoch. Entspannen Sie sich und senken Sie langsam Ihre Schultern.

**Beanspruchte Muskulatur:** Kapuzenmuskel, Deltamuskel.



### Standing Shoulder Press

Für die **Standing Shoulder Press** stellen Sie die Position auf Brusthöhe und befestigen Sie beide Griffe. Greifen Sie jeden Griff mit einem Obergriff und heben Sie sie vorsichtig auf Schulterhöhe an. Um die Übung durchzuführen, drücken Sie Ihre Arme gerade über den Kopf und senken Sie dann in die Ausgangsposition ab.

**Beanspruchte Muskulatur:** Deltamuskel, Armstrecker.



### Upright Row

Um die Übung **Upright Row** durchzuführen, stellen Sie die unterste Position ein und befestigen Sie einen Griff. Halten Sie den Griff mit beiden Händen mit einem Obergriff und stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Gerät. In der Ausgangsposition sollte sich der Griff auf Armlänge befinden. Ziehen Sie den Griff nach oben auf Schulterhöhe. Senken Sie die Arme langsam ab.

**Beanspruchte Muskulatur:** Deltamuskel, Kapuzenmuskel.



### Front Squad

Um eine **Front Squad** durchzuführen, stellen Sie die unterste Position ein und bringen Sie beide Griffe an einer Seite an. Stellen Sie sich mit dem Gesicht zu den Griffen hin und fassen Sie mit einem neutralen Griff mit jeder Hand einen Griff. Ziehen Sie die Griffe bis zur Brust und halten Sie sie dort fest. Gehen Sie kontrolliert in die Hocke, bis sich Ihre Oberschenkel parallel zum Boden befinden. Lösen Sie die Hocke nach oben auf und halten Sie den Rücken gerade. Krümmen Sie den Rücken nicht!

**Beanspruchte Muskulatur:** Gesamtes Bein! Vierköpfiger Oberschenkelmuskel, Kniebeuger, Gesäßmuskeln, Zwillingswadenmuskel, Schollenmuskel.



### Glute Kick

Der **Glute Kick** wird am besten mit Hilfe der BODYCRAFT F603-Hantelbank oder Ähnlichem zur Stabilisierung durchgeführt. Befestigen Sie die Fußschleife an einem Knöchel. Stellen Sie die unterste Position ein und befestigen Sie die Fußschleife am Gerät. Positionieren Sie sich so, dass Sie mit dem Gesicht zum Gerät stehen und Sie sich an der Stabilisierungsstange der F603 Hantelbank festhalten können. Um die Übung durchzuführen, strecken Sie Ihr Bein Geräte nach hinten, um die Gesäß- und Hüftmuskulatur zu beanspruchen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Großer Gesäßmuskel, Kniebeuger.



### Hip Abduction

Für die **Hip Abduction** befestigen Sie zunächst die Fußschleife an einem Knöchel. Stellen Sie die unterste Position ein und befestigen Sie die Fußschleife am Gerät. Stellen Sie sich seitlich vor das Gerät damit der befestigte Knöchel nach außen zeigt und Sie sich an der Führungsstange des Gerätes festhalten können. Um die Übung durchzuführen, strecken Sie Ihr Bein an der Hüfte nach außen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Gesäßmuskeln.



### Hip Adduction

**Hip Adduction** wird am besten mit Hilfe der BODYCRAFT F603-Hantelbank oder der gegenüberliegenden Führungssäule zur Stabilisierung durchgeführt. Befestigen Sie die Fußschleife an einem Knöchel. Stellen Sie die unterste Position ein und befestigen Sie die Fußschleife am Gerät. Treten Sie vorsichtig vom dem Gerät weg sodass der befestigte Knöchel nach innen zeigt. Achten Sie darauf, sich an der F603-Hantelbank oder der gegenüberliegenden Führungssäule festzuhalten Um die Übung durchzuführen ziehen Sie Ihr Bein an der Hüfte nach innen. Wenden Sie den nötigen Widerstand auf, wenn Sie das Gewicht Ihr Bein nach außen ziehen lassen.

**Beanspruchte Muskulatur:** Oberschenkelanzieher.



### Lunge

Für den **Lunge** stellen Sie die Position auf Hüfthöhe und befestigen Sie beide Griffe. Stellen Sie sich in die Mitte des Gerätes und halten Sie beide Griffe mit einem neutralen Griff etwa auf Hüfthöhe. Um die Übung durchzuführen, treten Sie vorsichtig mit einem Bein vor und gehen Sie in die Hocke, bis Ihr hinteres Knie fast den Boden berührt. Dann drücken Sie sich wieder in Ihre Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung mit dem gegenüberliegenden Bein.

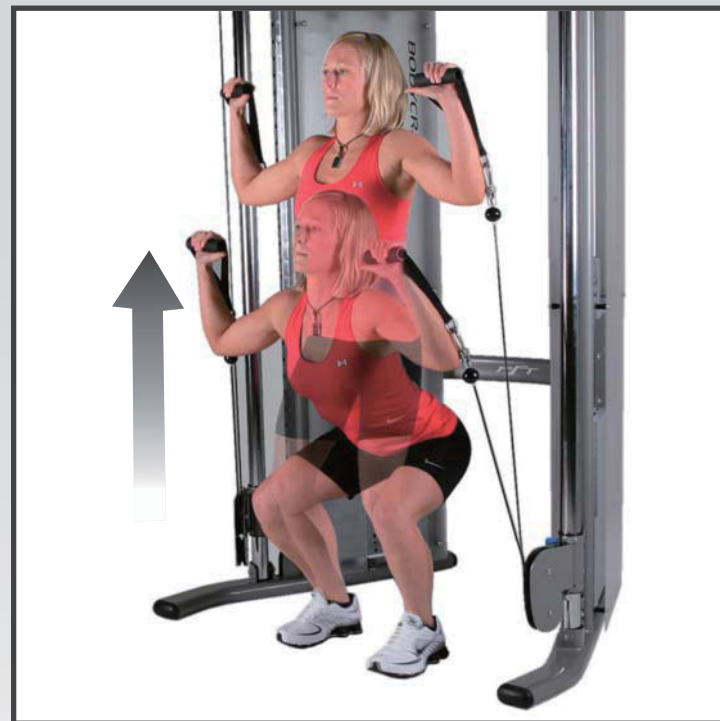
**Beanspruchte Muskulatur:** Gesamtes Bein! Vierköpfiger Oberschenkelmuskel, Kniebeuger, Gesäßmuskeln, Zwillingswadenmuskel, Schollenmuskel.



### Reverse Lunge

Für den **Reverse Lunge** stellen Sie die niedrigste Position ein und befestigen Sie beide Griffe. Während Sie sich mit dem Gesicht zum Gerät stellen, greifen Sie jeden Griff mit einem Obergriff und treten Sie zwei Schritte zurück. Um die Übung durchzuführen, halten Sie die Griffe auf Armlänge und treten Sie vorsichtig mit einem Bein nach vorne. Halten Sie die Position und gehen Sie in die Hocke, bis Ihr hinteres Knie fast den Boden berührt. Dann drücken Sie sich wieder in Ihre Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung mit dem gegenüberliegenden Bein.

**Beanspruchte Muskulatur:** Gesamtes Bein! Vierköpfiger Oberschenkelmuskel, Kniebeuger, Gesäßmuskeln, Zwillingswadenmuskel, Schollenmuskel.



### Squad

Bei der **Squad** stellen Sie die niedrigste Position ein und befestigen Sie beide Griffe. Stellen Sie sich in die Mitte des Gerätes, fassen Sie beide Griffe mit einem Obergriff und heben Sie sie auf Schulterhöhe an. Halten Sie die Griffe auf Schulterhöhe und gehen Sie kontrolliert in die Hocke, bis sich Ihre Oberschenkel parallel zum Boden befinden. Lösen Sie die Hocke nach oben auf und halten Sie den Rücken gerade. Krümmen Sie den Rücken nicht!

**Beanspruchte Muskulatur:** Gesamtes Bein! Vierköpfiger Oberschenkelmuskel, Kniebeuger, Gesäßmuskeln, Zwillingswadenmuskel, Schollenmuskel.



### Standing Leg Curl

Für den **Standing Leg Curl**, befestigen Sie die Fußschleufe an einem Knöchel. Stellen Sie die unterste Position ein und befestigen Sie die Fußschleufe am Gerät. Halten Sie sich zur Stabilisierung an der Führungsstange fest. Um die Übung durchzuführen, winkeln Sie Ihren Unterschenkel so weit wie möglich nach hinten an. Versuchen Sie Ihren Oberschenkel nicht zu bewegen. Gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.

**Beanspruchte Muskulatur:** Kniebeuger, Zwillingswadenmuskel.



### Standing Leg Extension

Für die **Standing Leg Extension**, befestigen Sie die Fußschleufe an einem Knöchel. Stellen Sie die unterste Position ein und befestigen Sie die Fußschleufe am Gerät. Halten Sie sich zur Stabilisierung an der gegenüberliegenden Führungsstange oder einer Hantelbank fest. Um die Übung durchzuführen, heben Sie Ihr Bein an, bis sich Ihr Oberschenkel parallel zum Boden befindet. Versuchen Sie Ihren Oberschenkel nicht zu bewegen und strecken Sie ihren Unterschenkel nach vorne aus und senken Sie ihn wieder ab. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.

**Beanspruchte Muskulatur:** Vierköpfiger Oberschenkelmuskel.



Lange Trainingsstange - Wood Chop ●●●

Für den **Wood Chop** mit der langen Trainingsstange, stellen Sie die oberste Position ein und befestigen Sie eine Seite der Stange mit dem Gerät. Stellen Sie sich leicht seitlich vor das Gerät. Legen Sie die äußere Hand auf die nicht befestigte Seite der Stange und greifen Sie mit der anderen Hand das andere Ende (etwas breiter als Schulterbreite) in einem Kreuzgriff. Führen Sie nun eine Bewegung aus, die dem Schwingen einer Axt oder dem Werfen einer Angelrute ähnelt. Wiederholen Sie dies für die andere Seite.

**Beanspruchte Muskulatur:** Dies ist ein vollständiges Oberkörpertraining. Besonders gut für die Rumpfmuskulatur.



Lange Trainingsstange - Standing Clean & Jerk ●●●

Für das **Standing Clean & Jerk** mit der langen Trainingsstange im Stehen, stellen Sie die unterste Position ein und befestigen Sie beide Seiten der Stange mit dem Gerät. Stellen Sie sich mit dem Gesicht nach vorne gerichtet in die Mitte des Gerätes. Greifen Sie die Stange mit einem schulterbreiten Obergriff. Stellen Sie sich aufrecht mit der Stange auf Armlänge. Ziehen Sie die Stange auf Schulterhöhe während Sie die Hände und Ellenbogen nach unten um die Stange herumführen. Drücken Sie die Stange gerade über den Kopf. Senken Sie die Stange kontrolliert bis zur Ausgangsposition.

**Beanspruchte Muskulatur:** Deltamuskeln, Kapuzenmuskel.



**Lange Trainingsstange - Chest Press**

Für die **Chest Press** mit der langen Trainingsstange, stellen Sie die Position auf Brusthöhe ein und befestigen Sie beide Seiten der Stange mit dem Gerät. Stellen Sie sich mit dem Gesicht nach vorne gerichtet in die Mitte des Gerätes. Greifen Sie die Stange mit einem schulterbreiten Obergriff. Drücken Sie die Stange parallel zum Boden nach vorne. Wenden Sie den nötigen Widerstand auf, wenn Sie in die Ausgangsposition zurückkehren.

**Beanspruchte Muskulatur:** Große und kleine Brustmuskeln, vordere Deltamuskeln, Armstrecker.



**Kurze Trainingsstange - Golf Swing**

Um den **Golf Swing** zu trainieren, stellen Sie die unterste Position ein und befestigen Sie die kurze Trainingsstange. Stellen Sie sich seitlich vor das Gerät und nehmen Sie eine Haltung wie beim Golfen ein. Greifen Sie die Stange wie einen Golfschläger und führen Sie eine Schwungbewegung aus. Versuchen Sie verschiedene Höheneinstellungen, um unterschiedliche Bereiche Ihres Schwungs zu trainieren.





**Kurze Trainingsstange - Baseball Swing** ○ ○ ○

Um Ihre Schlagkraft zu erhöhen, stellen Sie die Position auf Schulterhöhe und befestigen Sie die kurze Trainingsstange. Stellen Sie sich seitlich vor das Gerät und nehmen Sie eine Schlagposition wie beim Baseball ein. Greifen Sie die Stange wie einen Baseballschläger und führen Sie eine Schlagbewegung aus. Versuchen Sie verschiedene Höheneinstellungen, um unterschiedliche Bereiche Ihres Schwungs zu trainieren.



**Boxing Punch** ○ ○ ○

Für den **Boxing Punch** stellen Sie die Position auf Schulterhöhe und befestigen Sie den Griff. Stellen Sie sich mit dem Gesicht nach vorne gerichtet vor das Gerät und greifen Sie den Griff mit einem Obergriff. Führen Sie einen Boxschlag aus. Diese Übung kann auch mit beiden Händen gleichzeitig durchgeführt werden.



### Core Twist

Der **Core Twist** ist eine Übung für die gesamte Körpermitte. Stellen Sie die Position auf Taillenhöhe ein und befestigen Sie einen Griff. Greifen Sie den Griff mit beiden Händen und treten Sie seitlich von dem Gerät weg. Stabilisieren Sie den Unterkörper. Halten Sie den Griff auf Taillenhöhe und drehen Sie sich mit dem Oberkörper mit leicht gebeugten Armen vom Gerät weg. Denken Sie daran, Ihre Hüfte nicht mitzubewegen und verwenden Sie nur Ihre schrägen Bauchmuskeln. Wiederholen Sie diese Übung für die andere Seite.



### Golf Swing

Um den **Golf Swing** zu trainieren, stellen Sie die unterste Position ein und befestigen Sie den Griff. Stellen Sie sich seitlich vor das Gerät und nehmen Sie eine Haltung wie beim Golfen ein. Greifen Sie dem Griff und führen Sie eine Schwungbewegung aus. Versuchen Sie verschiedene Höheneinstellungen, um unterschiedliche Bereiche Ihres Schwungs zu trainieren.



### Lunge to Press

**Lunge to Press** ist eine gute Ganzkörperübung, um Kraft und Koordination zu trainieren. Stellen Sie die unterste Position ein und befestigen Sie die Griffe. Stellen Sie sich mit dem Gesicht nach vorne gerichtet in die Mitte des Gerätes. Heben Sie beide Griffe auf Schulterhöhe mit einem Obergriff an und treten Sie vorsichtig mit einem Bein nach vorne. Während Sie diese Position halten, gehen Sie vorsichtig in die Hocke bis Ihr hinteres Knie fast den Boden berührt. Lösen Sie die Hocke nach oben auf und heben Sie gleichzeitig die Griffe nach oben über ihren Kopf. Gehen Sie zurück in die Hocke und senken Sie gleichzeitig die Griffe wieder bis zu den Schultern ab. Halten Sie den Rücken gerade und krümmen Sie den Rücken nicht!



### Overhand Pitch

Um Ihren Wurf zu stärken, stellen Sie die Position auf Schulterhöhe ein und befestigen Sie einen Griff. Greifen Sie den Griff mit einem Obergriff und führen Sie einen Wurf aus.



**Press to Twist**

Für **Press to Twist**, stellen Sie die Position auf Brusthöhe ein und befestigen Sie beide Griffe. Stellen Sie sich mit dem Gesicht nach vorne gerichtet einen Schritt weit weg vom Gerät. Greifen Sie mit jeder Hand einen Griff mit einem Obergriff und halten Sie diese auf Brusthöhe. Drücken Sie langsam einen Arm nach außen und vor den Körper. Drehen Sie gleichzeitig Ihren Oberkörper, um den vollen Bewegungsumfang zu erreichen. Wiederholen Sie diese Bewegung mit dem anderen Arm.



**Squat to Press**

**Squat to Press** ist eine gute Ganzkörperübung, die ein wenig Koordination erfordert. Stellen Sie die niedrigste Position ein und befestigen Sie beide Griffe. Stellen Sie sich mit dem Gesicht nach vorne gerichtet in die Mitte des Gerätes und greifen Sie mit jeder Hand mit einem Obergriff einen Griff. Halten Sie die Griffe auf Schulterhöhe und gehen Sie kontrolliert in die Hocke, bis sich Ihre Oberschenkel parallel zum Boden befinden. Lösen Sie die Hocke nach oben auf und heben Sie gleichzeitig die Griffe über den Kopf. Halten Sie den Rücken gerade und krümmen Sie den Rücken nicht!



**Squat to Press - Converging**

Die **Squat to Press - Converging** ist eine gute Ganzkörperübung, die ein wenig Koordination erfordert. Stellen Sie die niedrigste Position ein und befestigen Sie beide Griffe. Stellen Sie sich mit dem Gesicht nach vorne gerichtet in die Mitte des Gerätes, greifen Sie beide Griffe mit einem Obergriff und heben Sie sie auf Schulterhöhe an. Halten Sie die Griffe auf Schulterhöhe und gehen Sie kontrolliert in die Hocke, bis sich Ihre Oberschenkel parallel zum Boden befinden. Lösen Sie die Hocke nach oben auf und heben Sie gleichzeitig die Griffe nach oben und führen Sie sie über den Kopf zusammen. Halten Sie den Rücken gerade und krümmen Sie den Rücken nicht! Senken Sie die Griffe wieder auf Schulterhöhe bevor Sie wieder in die Hocke gehen.



**Lunge to Press**

**Lunge to Press** ist eine gute Ganzkörperübung, um Kraft und Koordination zu trainieren. Stellen Sie die Position auf Brusthöhe ein und befestigen Sie die Griffe. Stellen Sie sich mit dem Gesicht nach vorne gerichtet in die Mitte des Gerätes. Heben Sie beide Griffe mit einem Obergriff auf Schulterhöhe an und treten Sie vorsichtig mit einem Bein nach vorne. Während Sie diese Position halten, gehen Sie vorsichtig in die Hocke bis Ihr hinteres Knie fast den Boden berührt und drücken Sie gleichzeitig die Griffe seitlich am Körper auf Schulterhöhe nach vorne. Lösen Sie die Hocke nach oben auf, führen Sie ihr Bein zurück. Führen Sie währenddessen kontrolliert die Griffe zurück. Halten Sie den Rücken gerade und krümmen Sie den Rücken nicht!



### Tennis Backhand

Um Ihren Tennisschwung zu stärken, stellen Sie die Position auf Kniehöhe ein und befestigen Sie einen Griff. Stellen Sie sich seitlich vor das Gerät und greifen Sie den Griff mit einer Hand mit einem Untergriff wie einen Tennisschläger. Führen Sie einen Schlag wie beim Tennis aus. Versuchen Sie verschiedene Höheneinstellungen, um unterschiedliche Bereiche Ihres Schlags zu trainieren.



### Wood Chop High to Low

Für den **Wood Chop High to Low**, stellen Sie die höchste Position ein und befestigen Sie einen Griff. Greifen Sie den Griff mit beiden Händen mit einem Kreuzgriff und stellen Sie sich einen Schritt seitlich weg vom Gerät. Halten Sie die Arme gestreckt und ziehen Sie den Griff nach quer von oben nach unten, als würden Sie einen Baum mit der Axt hacken. Drehen Sie den Oberkörper während der Übung mit, um alle Kernmuskeln mit einzubinden.



### Wood Chop Low to High

Für den **Wood Chip Low to High**, stellen Sie die niedrigste Position ein und befestigen Sie einen Griff. Greifen Sie den Griff mit beiden Händen mit einem Kreuzgriff und stellen Sie sich einen Schritt seitlich weg vom Gerät. Halten Sie die Arme gestreckt und ziehen Sie den Griff nach quer von unten nach oben, als würden Sie einen Baum mit der Axt hacken. Drehen Sie den Oberkörper während der Übung mit, um alle Kernmuskeln mit einzubinden.