

TRAININGSANLEITUNG

Trainingsanleitung „Taurus Ultra Force“

“Wenn Sie konsequent trainieren, werden Sie mit Taurus Ultra Force Ihre Trainingsziele garantiert erreichen”.

EINLEITUNG:

Der Weg zu einem gesunden und ausgeglichenem Lebensstil führt über verschiedene Komponenten.

- Training (Kraft- und Ausdauer)
- Ernährung
- Erholung

Jeder Fitnessplan sollte Empfehlungen für alle Bereiche beinhalten, da jeder einzelne für die Zielerreichung von Bedeutung ist.

Vernachlässigen Sie einen der drei Teile werden Sie nicht die Erfolge sehen, nach denen Sie streben.

Die folgende Trainingsanleitung beinhaltet den Bereich des Trainings, der Sie im ersten Schritt Ihrem Ziel ein Stück näher bringen wird.

Versuchen Sie auch sich über die anderen beiden Komponenten einen Überblick zu verschaffen. Lassen Sie sich beraten.

FANGEN SIE AN:

Wir wollen uns vorab nur kurz mit dem Punkt: Körpergewicht auseinandersetzen. Dies beruht auf der Tatsache, dass das Körpergewicht uns nicht immer die ganze Wahrheit sagt. Das Gewicht gibt uns keinen Aufschluß über die Körperzusammensetzung. Wie ist der Muskel- und wie der Fettanteil? Fett wiegt weniger als Muskelmasse, aber Muskel sind schlanker und fühlen sich besser an. So können Sie schlanker werden und einen Traumkörper bekommen, ohne dabei Gewicht zu verlieren. Das liegt daran, dass Sie durch Training Fett durch Muskeln ersetzen. Bei der Messung des Trainingsfortschritts sind Zentimeter demnach die bessere Maßeinheit.

Bevor Sie starten sollten Sie ein Bild von sich aufnehmen und sich Ihre Maße notieren. Bewahren Sie beides an einem sicheren Ort auf. Sie werden überrascht sein, wie Sie sich in nur 8 Wochen verändern.

SCHRITT EINS - KRAFTTRAINING MIT DER ULTRA FORCE

Der erste Teil des Ultra Force-Systems ist Krafttraining. Die Vorteile von Krafttraining sind sicher bekannt. Hier sind einige wichtige Punkte aufgelistet.

- **Fettverbrennung, Gewichtskontrolle, Gewichtserhaltung**
Krafttraining formt einen schlankeren Körper. Mehr Muskelmasse verbrennt mehr Kalorien. Ihr Körper arbeitet mit einem höheren Stoffwechsel und verbrennt schon in Ruhe mehr Kalorien. Muskeln machen es einfacher Gewicht zu verlieren oder zu halten.
- **Erhöhter Stoffwechsel**
Wenn Sie viel Muskelmasse besitzen "verbrennt" Ihr Körper mehr Kalorien, da die Energie zur Arbeit verwendet wird.
- **Erhöhte Kalorienverbrennung während des Trainings.**
Jede Aktivität, wie z.B. Krafttraining verbrennt Kalorien.
- **Erhöhte Kalorienverbrennung nach dem Training.**
Krafttraining erhöht den Kalorienverbrauch (Stoffwechsel) erheblich. Nach dem Training folgt ein Nachbrenneffekt der 30 bis 60 Minuten anhält.
- **Reduzierung des zu hohen Blutdrucks**
Durch Kraftausdauertraining (geringer Widerstand und hohe Wiederholungszahlen lässt sich erhöhter Blutdruck senken. Zusätzlich sollten Sie auf Ihre Ernährung achten. Lassen Sie Ihren Blutdruck von einem Arzt überprüfen.
- **Einen stärkeren Körper, ist weniger anfällig für Verletzungen**
Durch Stärkere Muskeln erhöht sich die Dicke und Stärke der Sehnen (die Muskeln mit den Knochen verbinden). Stärkere Muskeln schützen Ihren Körper und verringern die Wahrscheinlichkeit auf Muskel- oder Sehnenverletzungen
- **Persönliche körperliche Unabhängigkeit**
Mit der Muskelkraft kommt die „Mobilität“. Sind Sie zu schwach sind sich selbst zu bewegen machen Sie sich abhängig. Stärken Sie Körper und Geist.
- **Bessere Haltung**
Verbessern Sie Ihre Körperhaltung durch mehr Stärke und Flexibilität. Durch Training fühlen Sie sich besser und werden auch besser aussehen.
- **Verbessertes Selbstvertrauen**
Sie fühlen sich stark, sind stark und denken auch Sie sind stark. Und Sie werden stark sein!
- **Verbessertes körperliches Erscheinungsbild**
Krafttraining wird Ihr Aussehen verändern. Ihr Körper wird straffer und geformter. Vergleichen Sie mal einen Läufer, der nur Ausdauer trainiert mit einem Athleten, der sowohl Kraft als auch Ausdauer trainiert.

SCHRITT ZWEI - RICHTIGE ERNÄHRUNG

Auch das beste Krafttraining kann eine schlechte Ernährung nicht wegmachen. Wenn Sie wirklich Form kommen möchten, müssen Sie Ihrem Körper den nötigen "Treibstoff" liefern. Lassen Sie sich beraten und stellen Sie Ihre Ernährung um.

SCHRITT DREI - AUSDAUERTRAINING

Ausdauertraining sollten zusätzlich einen Teil Ihres Trainings ausmachen. Indem Sie Ihr Herz-Kreislauf-System ein paar Mal die Woche trainieren, verbessern Sie Ihre Ausdauer, verbrennen zusätzlich Kalorien und werden fit für den Alltag.

Am Ende dieser Anleitung finden Sie eine Liste mit Ausdauerübungen. Für die Dauer des 8-Wöchigen-Programms sollten mindestens 2-3 mal die Woche ein 20 minütiges Ausdauertraining absolvieren. Überfordern Sie sich am Anfang jedoch nicht.

TRAININGSPLAN

DER 8 WOCHEN TRAININGSPLAN

Der folgende Trainingsplan besteht aus 32 Trainingseinheiten. Der Trainingsplan sieht vor, dass Sie vier Mal die Woche, acht Wochen lang trainieren. Machen Sie zwischen den Trainingstagen Pause, damit sich Ihr Körper von der Belastung erholen kann.

Starten Sie die ersten Trainingseinheiten mit einem geringen Widerstand. Gewöhnen Sie sich erst mal an die Bewegung und steigern Sie die Widerstände in den einzelnen Übungen nur langsam.

Wählen Sie die Belastung so, dass Sie nach der angegebenen Wiederholungszahl eine Ermüdung der Muskulatur verspüren. Die letzten beiden Wiederholungen eines Satzes sollten Ihnen so schwer fallen, dass Sie sie die Bewegung gerade noch sauber ausführen können. In der Anleitung wird Ihnen gezeigt wie leicht Sie den Widerstand mit dem Schiebe-Verschluss-Mechanismus verstellen können.

Im Folgenden stellen wir Ihnen einen 8-wöchigen Trainingsplan mit 32 Trainingseinheiten vor. Jede Einheit setzt sich aus verschiedenen Übungen, Sätzen und Wiederholungszahlen (Wdh.) zusammen. Eine detaillierte Beschreibung der Übungen, die mit der Ultra Force durchgeführt werden können, finden Sie im Anschluss an den Trainingsplan. Die Anzahl der Sätze beschreibt die Durchgänge, die Sie in jeder Trainingseinheit (pro Übung) durchführen sollen. Die Pause zwischen den Sätzen ist jeweils für die Woche vorgegeben. Jeder Durchgang wird mit einer bestimmten Anzahl an Wiederholungen durchgeführt. Auch diese ist im Trainingsplan vorgegeben. Bei einseitigen Übungen gilt die Anzahl der Sätze und Wiederholungen jeweils für rechts und links (Bsp.: 3 Sätze mit 15 Wdh. = 3 x 15 Wdh. links + 3 x 15 Wdh. rechts; abwechselnd).

Ihr Krafttraining sollten Sie immer mit einer kleinen Ausdauerinheit kombinieren. Am besten hängen Sie 20 Minuten leichtes Ausdauertraining zum Abwärmen an jede Kraffteinheit an. Auf- und Abwärmen gehört zu jedem Training dazu.

WOCHE EINS (45 Sek. Pause zwischen den Sätzen)

Übung	TRAINING #1		TRAINING #2		TRAINING #3		TRAINING #4	
	Sätze	Wdh.	Sätze	Wdh.	Sätze	Wdh.	Sätze	Wdh.
Kniebeugen	3	15			3	15		
Bankdrücken sitzend	3	15			3	15		
Kniebeugen einbeinig	2	15						
Schrägbankdrücken	2	15			3	15		
Beinstrecker sitzend	2	15	3	15	3	15		
Fliegende	2	15						
Latziehen (vorne)	3	15						
Trizepsdrücken stehend	3	15						
Bauch Crunches (Anspannung 2 Sek. halten)	2	15			3	15		
Schräge Crunches	2	15						
Kreuzheben			3	15			4	15
Schulterpresse sitzend			3	15				
Hüftbeugen stehend, liegende Hüft-Abduktoren- und Adduktorenübung			3	15			3	15
Bizepscurls stehend			3	15			3	15
Wadenheben (Zehen nach innen/ außen und gerade)			3	15			3	15
Rückenstrecker			3	15			3	15
Stehendes Rudern					3	15		
Latziehen mit Untergriff					2	15		
Trizepsstrecken überkopf sitzend					2	15		
Seitliche Crunches					3	15		
Schulterdrücken einarmig							3	15
Bein-Curls							3	15
Seitheben und Frontheben stehend							3	15

WOCHE ZWEI (60 Sek. Pause zwischen den Sätzen)

Übung	TRAINING #1		TRAINING #2		TRAINING #3		TRAINING #4	
	Sätze	Wdh.	Sätze	Wdh.	Sätze	Wdh.	Sätze	Wdh.
Kniebeugen	4	15						
Bankdrücken sitzend	4	15						
Bankdrücken einarmig					4	15		
Kniebeugen einbeinig					3	15		
Schrägbankdrücken	2	15						
Beinstrecker sitzend	3	15						
Fliegende	2	15						
Latziehen (vorne)	4	15						
Trizepsdrücken stehend	4	15						
Bauch Crunches (Anspannung 2 Sek. halten)	3	15			3	15		
Schräge Crunches	3	15			3	15		
Kreuzheben			4	15			4	15
Beinstrecker einbeinig					2	15		
Hüftbeugen stehend, liegende Hüft-Abduktoren- und Adduktorenübung							4	15
Bizepscurls stehend			4	15			4	15

Wadenheben (Zehen nach innen/ außen und gerade)			3	15			3	15
Rückenstrecker			4	15			4	15
Stehendes Rudern					4	15		
Latziehen mit Untergriff					4	15		
Schulterdrücken einarmig			4	15			4	15
Bein-Curls			4	15			4	15
Seitheben und Frontheben stehend			4	15			4	15
Schulterdrücken			4	15				

WOCHE DREI (60 Sek. Pause zwischen den Sätzen)

Übung	TRAINING #1		TRAINING #2		TRAINING #3		TRAINING #4	
	Sätze	Wdh.	Sätze	Wdh.	Sätze	Wdh.	Sätze	Wdh.
Kniebeugen	4	12						
Bankdrücken sitzend	4	12						
Bankdrücken einarmig					4	12		
Kniebeugen einbeinig	2	12			4	12		
Schrägbankdrücken	2	12						
Schrägbankdrücken einarmig					2	12		
Beinstrecker sitzend	2	12						
Beinstrecker sitzend einbeinig					2	12		
Fliegende	2	12						
Trizepsdrücken stehend	4	12						
Bauch Crunches (Anspannung 2 Sek. halten)	3	12			2	12		
Schräge Crunches	3	12			2	12		
Kreuzheben			4	12			4	12
Hüftbeugen stehend, liegende Hüft-Abduktoren- und Adduktorenübung							4	12
Hüftbeugen liegend	3	12						
Bizepscurls stehend			4	12			4	12
Wadenheben (Zehen nach innen/ außen und gerade)			4	12			4	12
Rückenstrecker			4	12			4	12
Stehendes Rudern					4	12		
Stehendes Rudern einarmig							4	12
Latzug zur Brust	4	12						
Latziehen mit Untergriff					4	12		
Trizepsstrecken sitzend über Kopf					4	12		
Schulterdrücken einarmig							4	12
Bein-Curls			4	12			4	12
Seitheben und Frontheben stehend			4	12			4	12
Schulterdrücken			4	12				
Stehendes Seitbeugen					2	12		

WOCHE VIER (60 Sek. Pause zwischen den Sätzen)

Übung	TRAINING #1		TRAINING #2		TRAINING #3		TRAINING #4	
	Sätze	Wdh.	Sätze	Wdh.	Sätze	Wdh.	Sätze	Wdh.
Kniebeugen	4	12						

Beinstrecker sitzend Bein-Curls					2 2	8 8		
Bauch Crunches (Anspannung 2 Sek. halten)	4	10			3	10		
Schräge Crunches	4	10			2	10		
Kreuzheben			5	8			5	8
Hüftbeugen stehend, liegende Hüft-Abduktoren- und Adduktorenübung			5	8			5	8
Bizepscurls stehend			5	8			5	8
Wadenheben (Zehen nach innen/ außen und gerade)			5	8			5	8
Rückenstrecker			5	8			5	8
Super Sätze Latzug zur Brust Trizepsdrücken stehend	5 5	8 8						
Super Sätze Latziehen mit Untergriff Trizepsdrücken stehend					5 5	8 8		
Bein-Curls			5	8			5	8
Seitheben und Frontheben stehend			5	8			5	8
Schulterdrücken			5	8			5	8

WOCHE SECHS (60 Sek. Pause zwischen den Sätzen bzw. Super Sätzen)

Übung	TRAINING #1		TRAINING #2		TRAINING #3		TRAINING #4	
	Sätze	Wdh.	Sätze	Wdh.	Sätze	Wdh.	Sätze	Wdh.
Super Sätze Kniebeugen Kniebeugen einbeinig	5 5	8 8			5 5	8 8		
1 x Kniebeugen; 45 Sek. so viele Wiederholungen wie Sie schaffen								
Super Sätze Fliegende Latzug zur Brust	5 2	8 8						
1 x Latzug; 45 Sek. so viele Wiederholungen wie Sie schaffen								
Super Sätze Bankdrücken Bankdrücken einarmig	5 5	8 8			5 5	8 8		
1 x Bankdrücken; 45 Sek. so viele Wiederholungen wie Sie schaffen								
Super Sätze Schrägbankdrücken Stehendes Rudern					3 3	8 8		
Super Sätze Beinstrecker sitzend Bein-Curls					5 5	8 8		
Super Sätze Bizepscurls Hammercurls							5 5	8 8
Bankdrücken (enger Griff)					5	8		
Beinstrecker sitzend	2	8						
Bauch Crunches (Anspannung 2 Sek. halten)	4	10			4	10		
Schräge Crunches	2	10			4	10		
Kreuzheben			5	8			5	8
Seitheben im Stehen	2	12						
Hüftbeugen stehend, liegende Hüft-Abduktoren- und Adduktorenübung			5	8			5	8
Bizepscurls stehend			5	8				
Wadenheben			5	8			5	8

(Zehen nach innen/ außen und gerade)								
Rückenstrecker			5	8			5	8
Super Sätze Latziehen mit Untergriff Trizepsstrecken über Kopf					5 5	8 8		
Bein-Curls			5	8			5	8
Seitheben und Frontheben stehend			5	8			5	8
Schulterdrücken			5	8			5	8

WOCHE SIEBEN (60 Sek. Pause zw. den Sätzen; Achtung: unterschiedliche Wdh.)

Übung	TRAINING #1		TRAINING #2		TRAINING #3		TRAINING #4	
	Sätze	Wdh.	Sätze	Wdh.	Sätze	Wdh.	Sätze	Wdh.
Super Sätze Kniebeugen einbeinig	2 1	10, 15 20			2 1	10, 15 20		
Kniebeugen	2 1	10, 15 20						
Super Sätze Fliegende	2 1	10,15 20						
Latzug zur Brust	2 1	10, 15 20						
Super Sätze Bankdrücken	2 1	10, 15 20						
Bankdrücken einarmig	2 1	10, 15 20			2 1	10, 15 20		
Super Sätze Stehendes Rudern					2	10, 15, 20		
Latzug mit Untergriff					2	10, 15, 20		
Super Sätze Beinstrecker sitzend	1	10, 15, 20						
Bein-Curls	1	10, 15, 20						
Super Sätze Trizepsstrecken über Kopf					2	10, 15, 20		
Bankdrücken (enger Griff)					2	10, 15, 20		
Beinstrecker einbeinig					2 1	10, 15 20		
Super Sätze Bauch Crunches (Anspannung 24 Sek. Halten)	2 1	10, 15 20			2	10, 15, 20		
Schräge Crunches	2 1	10, 15 20			2	10, 15, 20		
Kreuzheben			2 1	10, 15 20			2	10, 15, 20
Hüftbeugen stehend, liegende Hüft-Abduktoren- und Adduktorenübung			2 1	10, 15 20			2	10, 15, 20
Bizepscurls stehend			2 1	10, 15 20			2	10, 15, 20
Wadenheben			2	10, 15			2	10, 15,

(Zehen nach innen/ außen und gerade)			1	20				20
Rückenstrecker			2 1	10, 15 20			2	10, 15, 20
Super Sätze Latziehen mit Untergriff	2 1	10, 15 20						
Trizepsstrecken über Kopf	2 1	10, 15 20						
Bein-Curls			2 1	10, 15 20			2	10, 15, 20
Seitheben und Frontheben stehend			2 1	10, 15 20			2	10, 15, 20
Schulterdrücken			2 1	10, 15 20			2	10, 15, 20

WOCHE ACHT (60 Sek. Pause zw. den Sätzen; Sätze mit unterschiedlichen Wdh.)

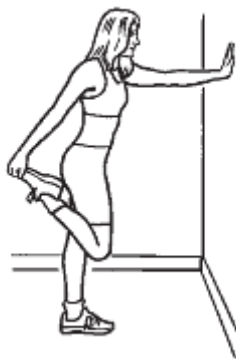
Übung	TRAINING #1		TRAINING #2		TRAINING #3		TRAINING #4	
	Sätze	Wdh.	Sätze	Wdh.	Sätze	Wdh.	Sätze	Wdh.
Kniebeugen	1	15, 10, 8, 6, 15						
Bankdrücken sitzend	1	15, 10, 8, 6, 15						
Bankdrücken einarmig					2 1	15, 10, 8, 6 15		
Schrägbankdrücken einarmig					2 1	15, 10, 8, 6 15		
Kniebeugen einbeinig					2 1	15, 10, 8, 6 15		
Beinstrecker sitzend	1	15, 10, 8, 6, 15						
Beinstrecker sitzend einbeinig					2 1	15, 10, 8, 6 15		
Fliegende	1	15, 10, 8, 6, 15						
Trizepsdrücken stehend	1	15, 10, 8, 6, 15						
Bauch Crunches (Anspannung 2 Sek. halten)	1	15, 10, 8, 6, 15			2 1	15, 10, 8, 6 15		
Schräge Crunches	1	15, 10, 8, 6, 15						
Kreuzheben			1	15, 10, 8, 6, 15			2 1	15, 10, 8, 6 15
Hüftbeugen stehend, liegende Hüft-Abduktoren- und Adduktorenübung			1	15, 10, 8, 6, 15			2 1	15, 10, 8, 6 15
Bizepscurls stehend			1	15, 10, 8, 6, 15			2 1	15, 10, 8, 6 15
Wadenheben (Zehen nach innen/ außen und gerade)			1	15, 10, 8, 6, 15			2 1	15, 10, 8, 6 15
Rückenstrecker			1	15, 10,			2	15, 10,

				8, 6, 15			1	8, 6 15
Latzug zur Brust	1	15, 10, 8, 6, 15						
Latziehen mit Untergriff					2 1	15, 10, 8, 6 15		
Trizepsstrecken sitzend über Kopf					2 1	15, 10, 8, 6 15		
Schulterdrücken einarmig							2 1	15, 10, 8, 6 15
Bein-Curls			1	15, 10, 8, 6, 15			2 1	15, 10, 8, 6 15
Seitheben und Frontheben stehend			1	15, 10, 8, 6, 15				
Schulterdrücken			1	15, 10, 8, 6, 15				
Stehendes Seitbeugen					2 1	15, 10, 8, 6 15		

DEHNÜBUNGEN

AUF- UND ABWÄRMEN

Dehnübungen gehören zu jedem Training dazu. Die folgenden Übungen sind für die großen Muskelgruppen, die Sie während des Trainings kräftigen. Wenn Sie dieses Dehnprogramm durchführen, sollten Sie die Bewegungen langsam ausführen und nicht ruckartig in den Schmerz dehnen. Atmen Sie ruhig/ gleichmäßig und gehen Sie bis zu einem leichten Dehnungsschmerz in die Dehnung. Halten Sie die Position für einige Sekunden und passen Sie Ihre Position an sobald das Dehnungsgefühl nachlässt. Dehnen Sie immer beide Körperseiten.



1. Oberschenkel-Dehnung

Stellen Sie sich neben eine Wand, einen Stuhle oder einen anderen festen Gegenstand. Nutzen Sie einen Arm um sich abzustützen. Winkeln Sie das gegenüberliegend Bein an und ziehen Sie Ihre Ferse zum Gesäß. Unterstützen Sie die Bewegung mit der freien Hand. Halten Sie die Oberschenkel parallel und die Knie zusammen. Ziehen Sie den Fuß zum Gesäß, bis Sie eine leichte Spannung im Oberschenkel verspüren. Die Kniescheibe sollte gerade nach unten zeigen. Halten Sie die Dehnspannung und passen Sie ihre Position gegebenenfalls an, sobald die Spannung nachlässt.

Für ca. 20 Sekunden halten. Beidseitig durchführen.



2. Waden-Dehnung

Positionieren Sie sich eine Armlänge entfernt von einer Wand oder einem Stuhl. Beide Fußspitzen zeigen nach vorne, während Sie ein Bein nach vorne stellen und das andere Bein etwas zurückführen. Winkeln Sie das vordere Bein an und strecken gleichzeitig das hintere durch. Legen Sie Ihre Arme auf den Stuhl und drücken Sie Ihre Ferse zum Boden. Die Hüfte wird nach vorne geschoben bis eine leichte Spannung in der Wade zu spüren ist.

Für ca. 20 Sekunden halten und anschließend die Übung mit dem anderen Bein durchführen.



3. Trizeps-Dehnen

Stehen Sie schulterbreit mit leicht gebeugten Knien. Strecken Sie einen Arm über den Kopf und winkeln Ihren Ellbogen an, sodass Ihre Hand nach unten zeigt und das Schulterblatt berührt. Ziehen Sie mit der anderen Hand Ihren Ellbogen etwas weiter hinter den Kopf. Wandern Sie dabei mit den Fingerspitzen Ihr Schulterblatt herunter.

Halten Sie die Dehnspannung und passen Sie ihre Position gegebenenfalls an, sobald die Spannung nachlässt.

Position für ca. 20 Sekunden halten, anschließend die Seite wechseln.



4. Rücken-Dehnen

Stehen Sie schulterbreit mit leicht gebeugten Knien. Beugen Sie den Oberkörper nach vorne, sodass die Hände locker nach vorne hängen. Versuchen Sie die Fußspitzen zu berühren und Strecken sie bei Bedarf die Knie vollständig durch.

Dehnspannung halten und wenn nötig die Position anpassen. Übung ca. 20 Sekunden durchführen und anschließend Muskulatur locker und Übung wiederholen.



5. Dehnen der Achillessehne

Stehen Sie schulterbreit und stellen Sie ein Bein nach vorne. Halten die Fußsohle auf dem Boden und stützen Sie sich mit Ihren Armen auf dem Oberschenkel ab, winkeln Sie das hintere Knie an, sodass die Oberschenkel parallel sind. Lehnen Sie den Oberkörper leicht nach vorne, bis Sie eine Spannung an der Beinrückseite spüren.

Halten Sie die Position für ca. 20 Sekunden und wiederholen sie den Ablauf mit dem anderen Bein.



6. Po-, Hüfte und Unterkörper-Dehnung

Legen Sie sich auf den Rücken. Winkeln Sie ein Bein an. Greifen Sie Ihr angewinkeltes Bein mit beiden Händen ohne die Schultern vom Boden abzuheben. Ziehen Sie das Knie in Richtung Oberkörper. Sie sollten eine Dehnung in Ihrer Hüfte und Ihrem Unterkörper verspüren. Achten Sie darauf, dass das gestreckte Bein am Boden bleibt.

Spannung 20 Sek. Halten und Position evtl. anpassen. Anschließend Beinwechsel



7. Dehnen der inneren Oberschenkel

Sie sitzen auf dem Boden mit angewinkelten Beinen. Ihre Fußsohlen werden zueinander geführt. Platzieren Sie Ihre Ellbogen auf den Oberschenkeln und lehnen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne. Dabei drücken Sie Ihre Oberschenkel mit den Ellbogen leicht nach unten, woraufhin eine Dehnspannung an der Oberschenkelinnenseite zu spüren sein sollte. Halten Sie die Position für ca. 20 Sek und verstärken Sie die Spannung bei Bedarf.



8. Schulter-Dehnen

Stehen Sie schulterbreit mit leicht gebeugten Knien. Führen Sie die Hände mit leicht gebeugten Ellbogen hinter dem Rücken zusammen. Verschränken Sie die Hände. Ziehen Sie Ihre Schultern langsam nach hinten und strecken sie gleichzeitig Ihre Ellbogen durch. Bewegen Sie Ihre Hände langsam nach oben, soweit es möglich ist und halten Sie die Position für ca 20 Sekunden. Sie sollten eine die Dehnung im Schulter- und Brustbereich spüren.

Anschließend Arme wieder lockern und die Übung wiederholen.

TRAININGSÜBUNGEN

ENTWICKELN SIE IHR EIGENES TRAINING

Die Entscheidung über

- Trainingsfrequenz (wie oft),
- Trainingsdauer (wie lange) und
- Trainingsintensität (wie stark)
- Trainingspausen

...beeinflusst Ihre Trainingsergebnisse.

Durch die Festlegung der oben aufgeführten Trainingskomponenten beeinflussen Sie Ihre Trainingszielen. Machen Sie sich deshalb vor Beginn des Trainings Gedanken über Ihre Trainingsziele und bestimmen Sie Ihren aktuellen Trainingszustand.

Das Folgende sind Hilfestellungen, die Ihnen bei der Einschätzung Ihres Trainingslevels behilflich sein können.

Vergessen Sie aber nicht, während des Trainings auf Ihren Körper zu hören. Er wird Ihnen sagen, wenn es zu geringe oder zu hohe Belastungen sind, bzw. die Bewegungsabläufe nicht absolviert werden können.

Fangen Sie mit einem für Sie angenehmen Pensum an.

ANFÄNGER

Noch keine Trainingserfahrung oder lange nicht mehr trainiert.

FORTGESCHRITTENER

Sie trainieren bereits seit drei oder mehr Monaten.

PROFI

Sie trainieren seit mehr als sechs Monaten.

BEINE

1. Kniebeugen
2. Kniebeugen einbeinig
3. Ausfallschritt rückwärts
4. Beinstrecker sitzend
5. Beinstrecker einbeinig sitzend
6. Kreuzheben mit gestreckten Beinen
7. Kreuzheben
8. Bein-Curls
9. Wadendrücken
10. Wadendrücken Außen
11. Wadendrücken Innen
12. Kickbacks einbeinig
13. Beindrücken
14. Hüftbeugen stehend
15. Hüftstrecken stehend
16. Abduktorenübung stehend
17. Adduktorenübung stehend
18. Hüftstrecken liegend
19. Abduktoren-/ Adduktorenübung liegend
20. Abduktoren-/ Adduktorenübung liegend einbeinig
21. Beinpresse liegend
22. Beinpresse einbeinig liegend
23. Scherentritte
24. Wedeltritte
25. Hüftkreisen liegend
26. Hüftkreisen einbeinig liegend
27. Beinpresse einbeinig sitzend
28. Abduktorenübung einbeinig sitzend
29. Adduktorenübung einbeinig sitzend
30. Sprunggelenk laterale Rotation sitzend
31. Sprunggelenk mediale Rotation sitzend

BRUST & RÜCKEN

32. Bankdrücken
33. Bankdrücken einarmig
34. Schrägbankdrücken
35. Schrägbankdrücken einarmig
36. Fliegende
37. Fliegende einarmig
38. Fliegende auf der Schrägbank
39. Fliegende auf der Schrägbank einarmig
40. negatives Schrägbankdrücken
41. Bankdrücken mit engem Griff
42. Latzug zur Brust
43. Latzug nach vorne
44. Latzug zur Brust einarmig
45. Latzug zur Brust mit Untergriff
46. Latzug zur Brust mit Untergriff einarmig
47. Latzug mit neutralem Griff
48. Latzug mit neutralem Griff einarmig
49. Überzüge
50. Überzüge einarmig
51. Seitdrücken
52. Seitdrücken einarmig
53. Rudern stehend
54. Rudern stehend einarmig
55. Rudern stehend mit Obergriff
56. Rudern stehend mit Obergriff einarmig
57. Rudern stehend mit Untergriff
58. Rudern stehend mit Untergriff

SCHULTER

60. Schulterdrücken
61. Schulterdrücken einarmig
62. Schulterziehen (Shrugs)
63. Nackenziehen
64. Frontheben stehend
65. Frontheben stehend einarmig
66. Seitheben stehend
67. Seitheben stehend einarmig
68. Delta-Rudern stehend
69. Delta-Rudern einarmig
70. Cable Crossover
71. Frontheben sitzend
72. Frontheben sitzend einarmigME
73. Seitheben sitzend
74. Seitheben sitzend einarmig
75. Handgelenk - Außenrotation
76. Handgelenk - Innenrotation
77. Schulterrotation nach oben
78. Rückenziehen
79. Schulter Außenrotation mit gestrecktem Arm
80. Schulter Innenrotation mit gestrecktem Arm

ARME

81. Bizeps-Curls
82. Bizeps-Curls einarmig
83. Hammer-Curls
84. Hammer-Curls einarmig
85. Bizeps-Curls mit Obergriff
86. Bizeps-Curls mit Obergriff einarmig
87. Bizeps-Curls mit gebogener Stange
88. Bizeps-Curls mit Obergriff an gebogener Stange
89. Konzentrations-Curls sitzend
90. Unterarm-Curls sitzend
91. Unterarm-Curls mit Obergriff sitzend
92. Trizepsstrecken überkopf
93. Trizepsstrecken überkopf einarmig
94. Trizepsdrücken
95. Trizepsdrücken mit Untergriff
96. getrenntes Trizepsdrücken
97. Trizepsdrücken einarmig
98. Trizepsdrücken einarmig mit Obergriff
99. Trizeps-Kickbacks einarmig
100. Trizeps-Kickbacks einarmig mit Untergriff
101. Trizeps-Kickback
102. Trizeps-Kickbacks mit Untergriff
103. Trizeps
104. Trizeps einarmig
105. Trizeps-Strecker gekreuzt

BAUCH & UNTERER RÜCKEN

106. Bauch Crunches
107. Schräge Crunches
108. Oberkörperdrehen stehend
109. Seitbeugen
110. Rückenstrecker sitzend

ULTRA FORCE ÜBUNGEN



KNIEBEUGEN

STARTPOSITION: In sicherem Stand vor dem Gerät positionieren. Halten Sie die unteren Handgriffe auf Schulterhöhe.

AUSFÜHRUNG: Knie beugen, bis Oberschenkel parallel zum Boden sind. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Gesäß nach hinten absenken (Knie auf gleicher Höhe mit den Fußspitzen) halten. Gewicht auf den ganzen Fuß verteilen, Oberkörper während der kompletten Übung gerade halten, keine vollständige Kniestreckung.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Quadrizeps femoris (Beinstrecker), Gesäß, Waden
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

BEINE # 1

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



KNIEBEUGEN EINBEINIG

STARTPOSITION: Im Ausfallschritt vor dem Gerät. Die unteren Handgriffe befinden sich auf Schulterhöhe.

AUSFÜHRUNG: Knie beugen bis vorderer Oberschenkel parallel zum Boden ist. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Gewicht auf den Vorderfuß verlagern. Rücken gerade halten. Das vordere Knie hinter der Fußspitze halten. Übung beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Quadrizeps femoris (Beinstrecker), Gesäß, Waden
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener/ Profi

BEINE # 2

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



AUSFALLSCHRITT RÜCKWÄRTS

STARTPOSITION: Stellen Sie sich hüftbreit vor dem Gerät auf. Halten Sie die Handgriffe auf Schulterhöhe.

AUSFÜHRUNG: Machen Sie einen Schritt nach hinten in den den Ausfallschritt und senken Sie das Knie ab bis der vordere Oberschenkel parallel mit dem Boden ist.

TIPPS: Gewicht auf den Vorderfuß verlagern. Rücken gerade halten. Das vordere Knie hinter der Fußspitze halten. Übung beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Quadrizeps femoris (Beinstrecker), Gesäß, Waden
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener/ Profi

BEINE # 3

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEINSTRECKER

STARTPOSITION: Sie sitzen auf dem Gerät und klemmen Sie Ihre Beine zwischen die Polster des Beinstreckers.

AUSFÜHRUNG: Knie strecken bis die Knie nur noch leicht gebeugt sind. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Kniekehlen befinden sich am Drehpunkt des Beinstreckers. Beine nicht komplett durchstrecken. Spannung während der gesamten Übung halten.

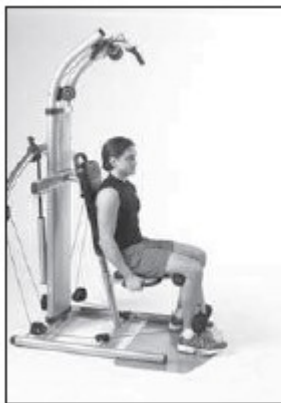
BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Quadrizeps femoris (Beinstrecker)

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

BEINE # 4

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: keine

ROLLEN POSITION



BEINSTRECKEN EINSEITIG

STARTPOSITION: Sitzen Sie auf dem Gerät und klemmen Sie ein Bein zwischen die Polster des Beinstreckers

AUSFÜHRUNG: Beine strecken bis die Knie nur noch leicht gebeugt sind. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Aufrecht sitzen. Kniekehlen befinden sich am Drehpunkt des Beinstreckers. Bein nicht komplett durchstrecken. Spannung halten.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Quadrizeps femoris (Beinstrecker)

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener/ Profi

BEINE # 5

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: keine

ROLLEN POSITION



KREUZHEBEN MIT GESTRECKTEN BEINEN

STARTPOSITION: Stehen Sie mit dem Rücken zum Gerät. Lehnen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne und greifen Sie die unteren Handgriffe zwischen den Beinen.

AUSFÜHRUNG: Rücken aufrichten und Hüfte strecken. Stehen Sie aufrecht und drücken Sie die Handgriffe Richtung Hüften.

TIPPS: Armen und Beine sind durchgestreckt. Bewegung erfolgt aus Rücken und Hüfte. Nicht in die Knie gehen. Rücken und Hals gerade halten.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Gesäß, unterer Rücken, Oberschenkelrückseite,

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener/ Profi

BEINE # 6

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





KREUZHEBEN

STARTPOSITION: Stehen Sie vor dem Gerät und greifen Sie die Latzugstange von unten. Gehen Sie dabei in die Knie und halten sie den Rücken gerade.

AUSFÜHRUNG: Hüfte und Rücken strecken. Latzugstange bei gestreckten Armen bis auf Hüfthöhe führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition absenken

TIPPS: Arme, Rücken und Hals während der Anspannung gerade halten. Beim Absenken Hüften nach hinten schieben und Hohlkreuz vermeiden.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: oberer und unterer Rücken, Gesäß, Oberschenkel, Waden
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener/ Profi

BEINE # 7

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Latzugstange

ROLLEN POSITION



BEIN-CURLS

STARTPOSITION: Stellen Sie frontal zum Gerät. Ein Oberschenkel drückt gegen das obere Polster des Beinstreckers. Mit dem Knöchel des gleichen Beines am unteren Polster einhaken.

AUSFÜHRUNG: Knie beugen, bis der Unterschenkel parallel zum Boden ist. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition absenken.

TIPPS: Oberkörper leicht nach vorne lehnen. Bein nicht komplett durchstrecken.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Oberschenkelrückseite
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

BEINE # 8

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: keine

ROLLEN POSITION



WADENDRÜCKEN

STARTPOSITION: Stellen Sie sich frontal zum Gerät und halten Sie die unteren Handgriffe mit gestreckten Armen. Füße sind parallel und die Zehen zeigen zum Gerät.

AUSFÜHRUNG: Fersen anheben und Gewicht auf Fußballen verlagern. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme und Beine gestreckt halten. Zur Stabilisierung Rücken- und Bauchmuskeln anspannen. Aufrecht stehen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Waden
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

BEINE # 9

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





WADENDRÜCKEN AUßEN

STARTPOSITION: Stellen Sie sich frontal zum Gerät und halten Sie die unteren Handgriffe. Zehen zeigen dabei etwas nach außen.

AUSFÜHRUNG: Fersen anheben und Gewicht auf Fußballen verlagern. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme und Beine gestreckt halten. Zur Stabilisierung Rücken- und Bauchmuskeln anspannen. Aufrecht stehen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Waden
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener/ Profi



WADENDRÜCKEN INNEN

STARTPOSITION: Stellen Sie sich frontal zum Gerät und halten Sie die unteren Handgriffe. Zehen zeigen dabei etwas nach innen.

AUSFÜHRUNG: Fersen anheben und Gewicht auf Fußballen verlagern. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme und Beine gestreckt halten. Zur Stabilisierung Rücken- und Bauchmuskeln anspannen. Aufrecht stehen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Waden
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener/ Profi



KICKBACKS EINBEINIG

STARTPOSITION: Stellen Sie sich frontal zum Gerät und stützen Sie sich mit den Armen am Rückenpolster ab. Ein Bein befindet sich in der Fußschleufe.

AUSFÜHRUNG: Das Bein gerade durch Hüftstreckung nach hinten führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Bein während der Übung gestreckt halten. Zur besseren Stabilisierung Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Gesäß
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

BEINE #10

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEINE #11

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEINE #12

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Fußschlaufen

ROLLEN POSITION





BEINDRÜCKEN

STARTPOSITION: Frontal zum Gerät hin stellen mit den Händen am Rückenpolster abstützen. Ein Bein befindet sich in der Fußschlaufe. Das Bein ist angewinkelt.

AUSFÜHRUNG: Bein nach hinten ausstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme gerade halten. Oberkörper weicht während Übung nicht aus. Übung beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHE MUSKELGRUPPEN: Waden, Quadrizeps femoris

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger



HÜFTBEUGEN STEHEND

STARTPOSITION: Sie stehen mit dem Rücken zum Gerät. Die Fußschlaufe ist an einem Fuß befestigt. Stützen Sie Ihre Ellbogen in die Hüften.

AUSFÜHRUNG: Oberschenkel anheben bis dieser parallel zum Boden ist. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Oberkörperposition bleibt aufrecht. Für mehr Stabilisierung Bauch und Rückenmuskulatur anspannen. Übung beidseitig durchführen.

BEANSPRUCHE MUSKELGRUPPEN: Hüftmuskeln

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener



HÜFTSTRECKEN STEHEND

STARTPOSITION: Sie stehen frontal zum Gerät und stützen sich mit den Armen am Rückenpolster ab. Den Fuß in der Fußschlaufe befestigen und das Bein anwinkeln.

AUSFÜHRUNG: Hüfte strecken und den Fuß nach hinten drücken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückführen.

TIPPS: Knie bleiben während der Übung angewinkelt. Übung beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHE MUSKELGRUPPEN: Hüftmuskeln, Waden

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

BEINE # 13

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Fußschlaufe

ROLLEN POSITION



BEINE # 14

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Fußschlaufen

ROLLEN POSITION



BEINE # 15

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Fußschlaufen

ROLLEN POSITION





ABDUKTORENÜBUNG STEHEND

STARTPOSITION: Seitlich zum Gerät aufstellen mit dem äußeren Fuß in der Fußschleife. Mit Arm am Gerät abstützen.

AUSFÜHRUNG: Bein zur Seite ziehen. Die Zehen sind dabei zum Körper gezogen und zeigen nach vorne. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Bein beim abspreizen gestreckt halten. Bein seitlich bewegen, Ausweichbewegungen nach vorne und hinten vermeiden. Oberkörper aufrecht halten.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: äußerer Oberschenkel

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

BEINE # 16

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Fußschleife

ROLLEN POSITION



ADDUKTORENÜBUNG STEHEND

STARTPOSITION: Seitlich zum Gerät stellen und die Fußschleife am inneren Fuß befestigen. Mit Arm am Gerät abstützen.

AUSFÜHRUNG: Den inneren Fuß am Standbein vorbeiführen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Den beanspruchten Fuß etwas vor den Standfuß stellen. Auf eine gerade Bewegungsausführung achten. Ausweichbewegungen nach vorne und hinten vermeiden. Oberkörper aufrecht halten.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: innerer Oberschenkel

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

BEINE # 17

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Fußschleife

ROLLEN POSITION



HÜFTSTRECKER LIEGEND

STARTPOSITION: Auf den Boden legen und einen Fuß in die Fußschleife. schnallen Das gestreckte Bein senkrecht nach oben strecken. Mit Händen am Rahmen abstützen.

AUSFÜHRUNG: Ausgestrecktes Bein durch Hüftstreckung zum Boden drücken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Bein bleibt während der gesamten Übung gestreckt. Rücken und Hüfte am Boden halten. Übung beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Gesäß

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

BEINE # 18

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Fußschleife

ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHE MUSKELGRUPPEN: innerer Oberschenkel, Gesäß, Bauch
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener/ Profi



BEANSPRUCHE MUSKELGRUPPEN: innerer Oberschenkel, Gesäß, Bauch
SCHWIERIGKEITSGRAD: Profi



BEANSPRUCHE MUSKELGRUPPEN: Waden, Quadrizeps (Beinstrecker), Gesäß
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener/ Profi

ABDUKTORENÜBUNG LIEGEND

STARTPOSITION: Auf den Boden legen und die Fußschlaufen an beiden Füßen befestigen. Beine ca. 10 cm anheben. Mit den Händen am Rahmen abstützen.

AUSFÜHRUNG: Beine seitlich öffnen. Kurzes Verharren am Ende der Bewegung und anschließend die Beine wieder zusammen bringen.

TIPPS: Beide Beine während der Übung gestreckt und ca. 10 cm vom Boden entfernt halten. Rücken und Becken während der Übung am Boden lassen. Zur besseren Stabilisierung Bauch- und Rückenmuskeln anspannen.

ABDUKTORENÜBUNG LIEGEND EINBEINIG

STARTPOSITION: Auf dem Boden liegend befinden sich beide Füße in den Fußschlaufen. Beine ca. 10 cm anheben und mit den Händen am Rahmen abstützen.

AUSFÜHRUNG: Ein Bein seitlich öffnen. Kurzes Verharren am Ende der Bewegung und anschließend die Beine wieder zusammen führen.

TIPPS: Beide Beine während der Übung gestreckt und ca. 10 cm über dem Boden halten. Rücken und Becken während der Übung am Boden lassen. Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen. Übung beidseitig ausführen.

BEINPRESSE LIEGEND

STARTPOSITION: Auf dem Boden liegend befinden sich beide Füße in den Fußschlaufen. Mit den Händen am Rahmen abstützen. Die Beine sind angezogen

AUSFÜHRUNG: Beine nach vorne ausstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Knie auf hüfthöhe halten. Fußspitzen zeigen nach oben. Rücken und Hüfte am Boden halten.

BEINE # 19

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Fußschlaufe

ROLLEN POSITION



BEINE # 20

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Fußschlaufe

ROLLEN POSITION



BEINE # 21

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Fußschlaufe

ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Waden, Quadrizeps (Beinstrecker), Gesäß
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Gesäß
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Gesäß, Bauch
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

BEINPRESSE EINBEINIG LIEGEND

STARTPOSITION: Auf den Boden legen und die Fußschleife an einem Fuß befestigen. Am Rahmen festhalten. Bein anwinkeln.

AUSFÜHRUNG: Fuß nach vorne schieben aber das Bein nicht ganz durchstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Knie auf hüfthöhe halten. Fußspitzen zum Körper ziehen. Rücken und Hüfte am Boden halten.

SCHERENTRITTE

STARTPOSITION: Auf den Boden legen und beide Fußschlaufen an den Füßen befestigen, ein Bein zeigt senkrecht nach oben, das andere ist nach vorne getreckt. Mit den Händen am Rahmen abstützen.

AUSFÜHRUNG: Ausgestrecktes Bein zum Boden drücken, gleichzeitig das andere Bein anheben. Scherenbewegung abwechselnd durchführen.

TIPPS: Beine beim Anheben und Senken gerade halten. Rücken und Hüfte am Boden halten. Bodenberührung der Beine vermeiden.

WEDELTRITTE

STARTPOSITION: Mit dem Rücken auf dem Boden liegen. Beide Füße befinden sich in den Fußschlaufen. Beine sind gestreckt und leicht vom Boden angehoben. Mit den Händen am Rahmen abstützen.

AUSFÜHRUNG: Das eine Bein zum Boden drücken, gleichzeitig das andere Bein 30 cm anheben. Wedelbewegung abwechselnd durchführen.

TIPPS: Beine beim Anheben und Senken gestreckt halten. Rücken und Hüfte am Boden halten. Bodenberührung der Beine vermeiden

BEINE # 22

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Fußschleife

ROLLEN POSITION



BEINE # 23

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Fußschleife

ROLLEN POSITION



BEINE # 24

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Fußschleife

ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: innerer Oberschenkel, Gesäß, Bauch
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener/ Profi



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Gesäß, Bauch, innerer Oberschenkel
SCHWIERIGKEITSGRAD: Profi



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Waden, Gesäß, Oberschenkelrückseite
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

HÜFTKREISEN LIEGEND

STARTPOSITION: Mit dem Rücken auf dem Boden liegen. Beide Füße befinden sich in den Fußschlaufen. Beine sind gestreckt und leicht vom Boden angehoben. Am Rahmen festhalten.

AUSFÜHRUNG: Beine seitlich öffnen und in einer kreisenden Bewegung nach oben führen, bis sie auf Hüfthöhe sind. In entgegengesetzter Richtung zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Beine gestreckt halten. Rücken und Becken bleiben während der gesamten Übung am Boden.

HÜFTKREISEN EINBEINIG LIEGEND

STARTPOSITION: In Rückenlage auf dem Boden legen. Beide Füße befinden sich in den Fußschlaufen. Beine sind gestreckt und leicht vom Boden angehoben. Am Rahmen festhalten.

AUSFÜHRUNG: Ein Bein seitlich öffnen und mit einer kreisenden Bewegung bis auf Hüfthöhe nach oben führen. In entgegengesetzter Richtung zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Bein gestreckt lassen. Rücken und Becken während der gesamten Übung am Boden halten. Übung beidseitig ausführen.

BEINPRESSE EINBEINIG SITZEND

STARTPOSITION: Sitzend ein Bein in der Fußschleife bis auf Sitzhöhe anheben. Den anderen Fuß zur Stabilisierung auf den Boden stellen.

AUSFÜHRUNG: Fuß nach vorne schieben und dabei das Bein nicht ganz durchstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückführen.

TIPPS: Aufrechte Position und dabei die Bauch- und Rückenmuskeln anspannen. Fußspitzen zum Körper ziehen. Bein gerade nach vorne schieben ohne Ausweichbewegung. Beidseitig ausführen

BEINE # 25

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Fußschleife

ROLLEN POSITION



BEINE # 26

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Fußschleife

ROLLEN POSITION



BEINE # 27

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Fußschleife

ROLLEN POSITION





ABDUKTORNÜBUNG EINBEINIG SITZEND

STARTPOSITION: Seitlich auf das Gerät positionieren. Das äußere Bein in die Fußschlaufe schnallen und nach vorne ausstrecken.

AUSFÜHRUNG: Bein seitlich vom Gerät wegdrücken, Zehen zeigen dabei nach oben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Aufrechte Sitzposition. Mit dem freien Bein und den Armen abstützen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: äußerer Oberschenkel
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener/ Profi

BEINE # 28

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Fußschlaufe

ROLLEN POSITION



ADDUKTORENÜBUNG EINBEINIG SITZEND

STARTPOSITION: Sitzend das Bein mit der Fußschlaufe seitlich ausstrecken.

AUSFÜHRUNG: Bein nach vorne führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

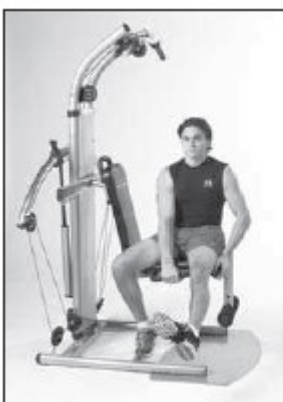
TIPPS: Auf eine aufrechte Sitzposition achten. Zehen zeigen während der Bewegung nach oben. Übung beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: innerer Oberschenkel
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi

BEINE # 29

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Fußschlaufe

ROLLEN POSITION



SPRUNGGELENK LATERALE ROTATION

STARTPOSITION: Seitlich auf das Gerät setzen. Das äußere in der Fußschlaufe befestigte Bein nach vorne strecken, während Sie sich mit dem anderen Bein am Boden abstützen. Zehen nach innen drehen.

AUSFÜHRUNG: Knöchel gegen den Widerstand nach außen bewegen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Zur Stabilisierung mit dem anderen Bein und den Händen abstützen. Übung beidseitig ausführen.

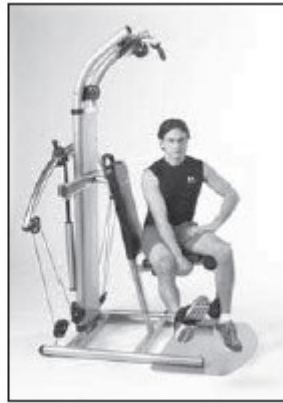
BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Wadenbeinmuskel, laterale Wadenmuskulatur
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

BEINE # 30

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Fußschlaufe

ROLLEN POSITION





SPRUNGGELENK MEDIALE ROTATION

STARTPOSITION: Seitlich auf das Gerät setzen. Den inneren Fuß in der Fußschleife befestigen während Sie sich mit dem dem anderen Fuß am Boden abstützen. Bein nach vorne ausstrecken und Zehen nach außen drehen.

AUSFÜHRUNG: Knöchel gegen den Widerstand nach innen bewegen bis Zehen nach innen zeigen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

BEANSPRUCHE MUSKELGRUPPEN: Wadenbeinmuskel, mediale Wadenmuskulatur
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

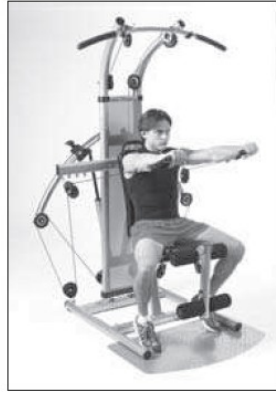
TIPPS: Zur Stabilisierung mit dem anderen Bein und den Händen abstützen. Übung beidseitig ausführen.

BEINE # 31

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Fußschleife

ROLLEN POSITION





BANKDRÜCKEN

STARTPOSITION: Sitzend die Handgriffe halten und die Arme 90° anwinkeln. Handflächen zeigen nach unten und die Seile verlaufen unter den Armen.

AUSFÜHRUNG: Ellbogen stecken und Arme gerade nach vorne führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen auf Schulterhöhe halten. Handgelenke während der gesamten Übung gerade halten. Ellbogen nicht vollständig strecken.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Brust, Trizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

**BRUST & # 32
RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



EINARMIGES BANKDRÜCKEN

STARTPOSITION: Sitzend einen Handgriff halten und den Arm 90° anwinkeln. Handfläche zeigen nach unten und die Seile verlaufen unter dem Arm.

AUSFÜHRUNG: Ellbogen stecken und Arm gerade nach vorne führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen auf Schulterhöhe halten. Handgelenk während der gesamten Übung gerade halten. Ellbogen nicht vollständig strecken.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Brust, Trizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi

**BRUST & # 33
RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



SCHRÄGBANKDRÜCKEN

STARTPOSITION: Sitzend die Handgriffe halten und die Arme 90° anwinkeln. Seile werden über den Armen geführt.

AUSFÜHRUNG: Arme nach vorne/ oben ausstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme nach vorne und oben drücken. Handgriffe am Ende der Übung auf Kopfhöhe. Handgelenke gerade halten. Arme nicht vollständig durchstrecken.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Brust, Trizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

**BRUST & # 34
RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





SCHRÄGBANKDRÜCKEN EINARMIG

STARTPOSITION: Sitzend einen Handriff halten und dabei den Arm 90° anwinkeln. Handfläche zeigt nach unten. Seil verläuft oberhalb des Armes.

AUSFÜHRUNG: Arm nach vorne/ oben ausstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arm nach vorne/oben drücken. Griff sollte sich am Ende der Bewegung auf Kopfhöhe befinden. Arme nicht vollständig durchstrecken. Übung beidseitig ausführen.

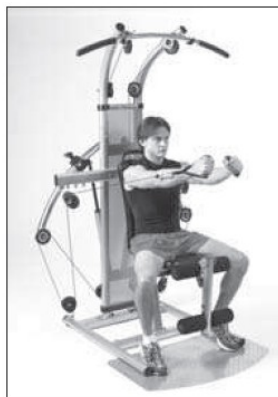
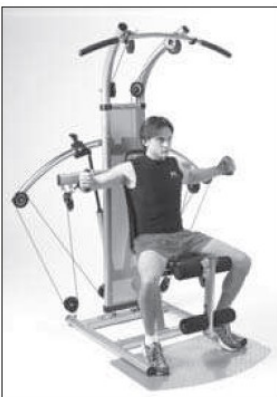
BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Brust, Schultern, Trizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi

**BRUST & #35
RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



FLIEGENDE

STARTPOSITION: Sitzend die Handgriffe mit leicht gebeugten Armen seitlich der Schulter halten. Handflächen zeigen nach vorne.

AUSFÜHRUNG: Die leicht gebeugten Arme vor der Brust zusammenführen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme während der Übung leicht gebeugt halten. Auf eine aufrechte Sitzposition achten. Füße zur Stabilisierung auf dem Boden aufstellen. Langsame Bewegungsausführung.

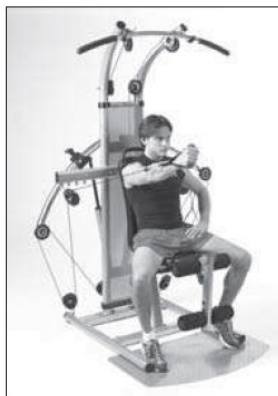
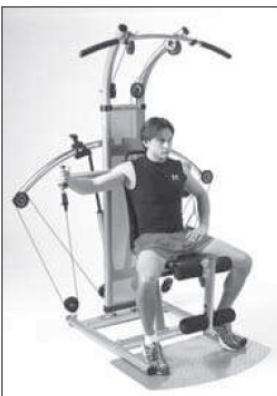
BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Brust, Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

**BRUST & #36
RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



FLIEGENDE EINARMIG

STARTPOSITION: Sitzend einen Handriff mit leicht gebeugtem Arm seitlich der Schulter halten. Handfläche zeigt nach vorne.

AUSFÜHRUNG: Den leicht gebeugten Arm zur Brustmitte führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arm während der Übung leicht gebeugt halten. Auf eine aufrechte Sitzposition achten. Position durch Füße und freie Hand stabilisieren.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Brust, Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener/ Profi

**BRUST & #37
RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Brust
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

FLIEGENDE AUF DER SCHRÄGBANK

STARTPOSITION: Sitzend die Handgriffe mit leicht gebeugten Armen seitlich der Schulter halten. Handflächen zeigen nach vorne.

AUSFÜHRUNG: Die Arme vorne/ oben zusammenführen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren. Während der Bewegung sind die Arme leicht gebeugt.

TIPPS: Arme während der Bewegung leicht gebeugt halten. Handgelenke nicht abknicken. Aufrechte Sitzposition beibehalten. Bewegung nach vorne/ oben.

BRUST & #38 RÜCKEN

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Brust
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi

FLIEGENDE AUF DER SCHRÄGBANK EINARMIG

STARTPOSITION: Sitzend einen Handgriff mit leicht gebeugtem Arm seitlich der Schulter halten. Handfläche zeigt nach vorne.

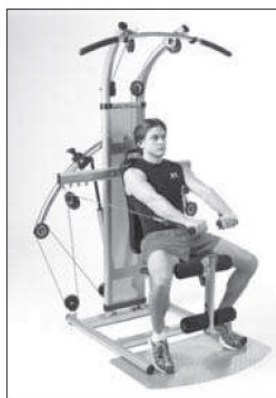
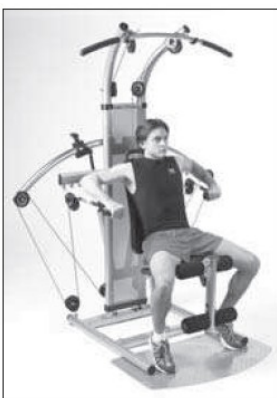
AUSFÜHRUNG: Den leicht gebeugten Arm nach vorne/ oben führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arm während der Bewegung leicht gebeugt halten. Handgelenk nicht abknicken. Aufrechte Sitzposition beibehalten. Ausweichbewegung vermeiden.

BRUST & #39 RÜCKEN

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Brust, Schultern, Trizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

NEGATIVES SCHRÄGBANKDRÜCKEN

STARTPOSITION: Sitzend das Becken nach vorne schieben und die Schultern an die Rückenlehne pressen. Handgriffe im Obergriff halten und die Arme 90° anwinkeln. Ellbogen befinden sich auf Schulterhöhe, Hände vor der Brust.

AUSFÜHRUNG: Arme nach vorne/ unten drücken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

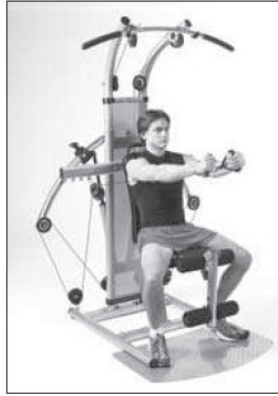
TIPPS: Hände bis auf Hüfthöhe drücken. Handgelenke gerade halten. Während dem Vorschieben Wirbelsäule gerade halten. Vollständige Armstreckung vermeiden.

BRUST & #40 RÜCKEN

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





BANKDRÜCKEN MIT ENGEM GRIFF

STARTPOSITION: Auf dem Gerät sitzend halten Sie die Handgriffe im 90°-Winkel. Handflächen zeigen nach innen und die Daumen nach oben. Seile verlaufen unter den Armen.

AUSFÜHRUNG: Ellbogen strecken und Hände nach vorne schieben. Ellbogen eng am Körper vorbeiführen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Hände vorne zusammenführen. Arme, Ellbogen und Handgelenke in einer Linie halten. Aufrechte Sitzposition. Vollständige Armstreckung vermeiden.

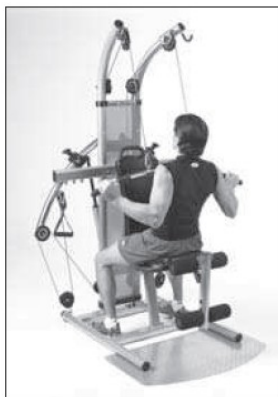
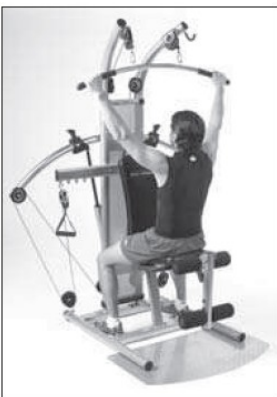
BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Brust, Schultern, Trizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

BRUST & # 41 RÜCKEN

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



LATZIEHEN ZUR BRUST

STARTPOSITION: Setzen Sie sich mit Blick zum Gerät. Greifen Sie die Latzugstange weit außen. Lehnen Sie den Oberkörper leicht nach hinten.

AUSFÜHRUNG: Ellbogen anwinkeln und Stange zur Brust ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Zurückgelehnte Position während der Übung beibehalten. Wirbelsäule gerade halten. Schulterblätter zusammenführen.

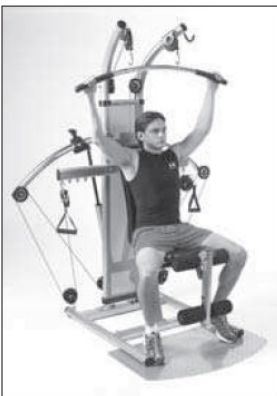
BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Latissimus, Bizeps

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

BRUST & # 42 RÜCKEN

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Latzugstange

ROLLEN POSITION



LATZUG NACH VORNE

STARTPOSITION: Auf das Gerät setzen und die Latzugstange weit greifen. Daumen nach innen.

AUSFÜHRUNG: Ellbogen beugen und nach unten ziehen während die Stange zur Brust geführt wird. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Rücken am Polster halten. Hohlkreuz vermeiden. Ellbogen seitlich nach unten ziehen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Latissimus, Bizeps

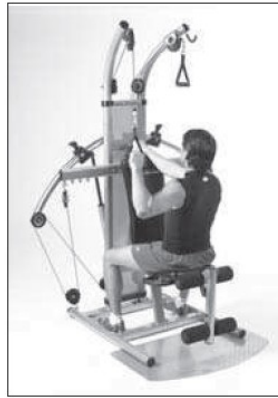
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

BRUST & # 43 RÜCKEN

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Latzugstange

ROLLEN POSITION





LATZUG EINARMIG

STARTPOSITION: Setzen Sie sich mit dem Blick zum Gerät. Greifen Sie einen oberen Handgriff. Oberkörper etwas zurücklehnen.

AUSFÜHRUNG: Ellbogen beugen und Richtung Boden ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

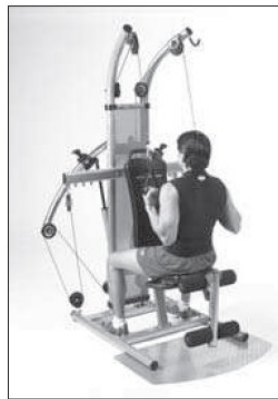
TIPPS: Zurückgelehnte Position während der Übung beibehalten. Wirbelsäule gerade halten. Hohlkreuz vermeiden. Zur besseren Stabilisierung mit der anderen Hand der Rückenlehne abstützen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Latissimus, Bizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener/ Profi

**BRUST & # 44
RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriff/ Lattower

ROLLEN POSITION



LATZUG ZUR BRUST MIT UNTERGRIF

STARTPOSITION: Setzen Sie sich mit Blick zum Gerät auf die Sitzfläche. Beide oberen Handgriffe greifen. Oberkörper leicht zurücklehnen. Daumen nach außen und die Handflächen zum Körper.

AUSFÜHRUNG: Ellbogen beugen und die Hände mit den Handgriffen zur Brust ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

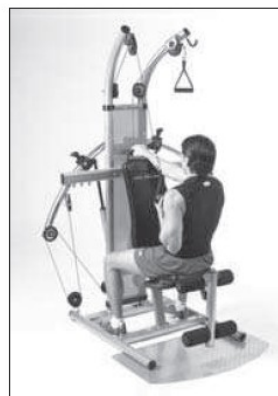
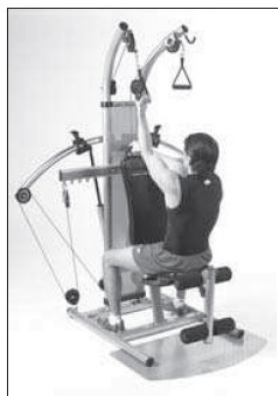
TIPPS: Zurückgelehnte Position während der Übung beibehalten. Wirbelsäule gerade halten. Hohlkreuz vermeiden.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Latissimus, Bizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

**BRUST & # 45
RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe/ Lattower

ROLLEN POSITION



LATZUG ZUR BRUST MIT UNTERGRIF EINARMIG

STARTPOSITION: Setzen Sie sich mit Blick zum Gerät auf die Sitzfläche. Greifen Sie einen oberen Handgriff. Oberkörper leicht zurücklehnen. Daumen nach außen. Und Handflächen zum Körper.

AUSFÜHRUNG: Ellbogen anwinkeln und Handgriff zur Brust ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Zurückgelehnte Position während der Übung beibehalten. Wirbelsäule gerade halten. Hohlkreuz vermeiden Übung beidseitig ausführen.

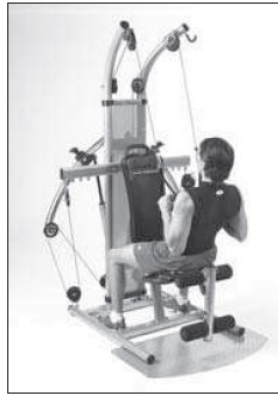
BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Latissimus, Bizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

**BRUST & # 46
RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriff/ Lattower

ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHE MUSKELGRUPPEN: Latissimus, Bizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi

LATZUG MIT NEUTRALEM GRIFF

STARTPOSITION: Setzen Sie sich mit Blick zum Gerät auf die Sitzfläche. Greifen Sie die beiden oberen Handgriffe, dabei zeigen die Handflächen zueinander. Oberkörper leicht zurücklehnen.

AUSFÜHRUNG: Ellbogen beugen/ nach hinten führen und Hände zur Brust ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Zurückgelehnte Position während der Übung beibehalten. Wirbelsäule gerade halten. Hohlkreuz vermeiden.

**BRUST & # 47
RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe an Lattower

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHE MUSKELGRUPPEN: Latissimus, Bizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

LATZUG MIT NEUTRALEM GRIFF EINARMIG

STARTPOSITION: Setzen Sie sich mit Blick zum Gerät auf die Sitzfläche. Greifen Sie die einen der oberen Handgriffe, die Handfläche zeigt nach innen. Oberkörper leicht zurücklehnen.

AUSFÜHRUNG: Ellbogen beugen/ nach hinten führen und die Hand zur Brust ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Zurückgelehnte Position während der Übung beibehalten. Wirbelsäule gerade halten. Hohlkreuz vermeiden. Zur besseren Stabilisierung mit der freien Hand am an der Rückenlehne abstützen.

**BRUST & # 48
RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe/ Lattower

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHE MUSKELGRUPPEN: Latissimus, Bizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

ÜBERZÜGE

STARTPOSITION: Auf die Sitzfläche des Gerätes setzen und den Rücken anlehnen. Mit gestreckten Armen die oberen Handgriffe festhalten, dabei zeigen die Daumen nach innen.

AUSFÜHRUNG: Arme gestreckt nach vorne/ unten bis auf Bauchhöhe ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

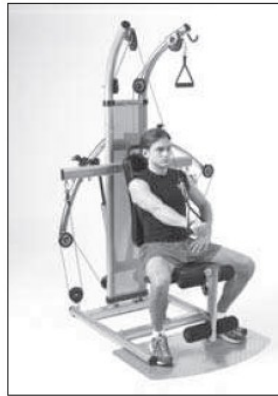
TIPPS: Während der Übung die Arme gerade halten. Ellbogen beim Herunterziehen nicht anwinkeln. Aufrechte. Sitzposition einnehmen.

**BRUST & # 49
RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe/ Lattower

ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Latissimus, Schultern
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

ÜBERZÜGE EINARMIG

STARTPOSITION: Auf die Sitzfläche des Gerätes setzen und den Rücken anlehnen. Mit gestrecktem Arm einen der oberen Handgriffe festhalten, dabei zeigt der Daumen nach innen.

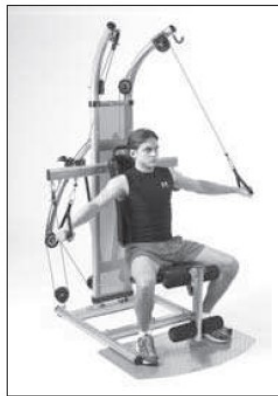
AUSFÜHRUNG: Arm nach vorne/ unten bis auf Bauchhöhe ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Während der Übung die Arme gerade halten. Ellbogen beim Herunterziehen nicht anwinkeln. Aufrechte Sitzposition einnehmen. Übung beidseitig ausführen.

**BRUST & # 50
RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe/ Lattower

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Latissimus, Bizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener/ Profi

SEITDRÜCKEN

STARTPOSITION: Sitzen Sie auf dem Gerät und greifen Sie beide oberen Handgriffe mit gestreckten Armen, dabei zeigen die Handflächen nach außen und Daumen nach vorne.

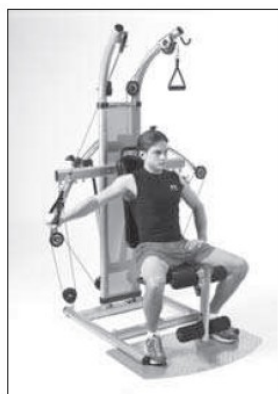
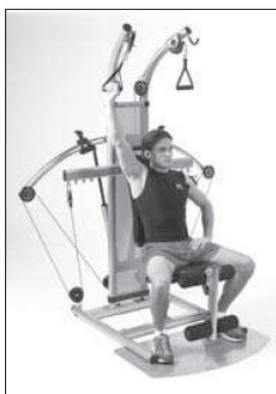
AUSFÜHRUNG: Arme gestreckt seitlich nach unten ziehen bis auf Bauchhöhe. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Während der Übung Arme gerade halten. Ellbogen beim Herunterziehen nicht anwinkeln. Auf eine aufrechte Sitzposition achten. Für mehr Stabilität Bauch und Rückenmuskeln anspannen.

**BRUST & # 51
RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe/ Lattower

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Latissimus
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

SEITDRÜCKEN EINARMIG

STARTPOSITION: Sitzen Sie auf dem Gerät und greifen Sie einen der beiden oberen Handgriffe mit gestreckten Armen, dabei zeigt die Handfläche nach außen und Daumen nach vorne.

AUSFÜHRUNG: Arm gestreckt seitlich nach unten bis auf Bauchhöhe ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Während der Übung Arm gerade halten. Ellbogen beim Herunterziehen nicht beugen. Auf eine aufrechte Sitzposition achten. Für mehr Stabilität Bauch- und Rückenmuskeln anspannen. Übung beidseitig ausführen.

**BRUST & # 52
RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe/ Lattower

ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHE MUSKELGRUPPEN: Latissimus
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener/ Profi

RUDERN STEHEND

STARTPOSITION: Frontal vor das Gerät stellen und die Knie leicht beugen. Die Kniescheiben gegen das obere Polster des Beinstreckers drücken. Handgriffe mit Daumen nach oben halten.

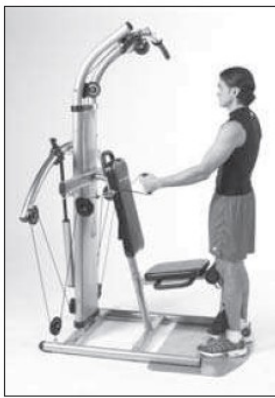
AUSFÜHRUNG: Ellbogen anwinkeln, Hände zum Bauch ziehen und Schulterblätter hinten zusammenführen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen dicht am Körper vorbeiführen. Schulterblätter zusammenführen. Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen und aufrecht stehen.

**BRUST & #53
RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Latissimus, Bizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

RUDERN STEHEND EINARMIG

STARTPOSITION: Frontal vor das Gerät stellen und die Knie leicht beugen. Die Kniescheiben gegen das obere Polster des Beinstreckers drücken. Handgriff mit Daumen nach oben halten.

AUSFÜHRUNG: Ellbogen beugen und nah am Körper vorbeiführen, dabei die Hand zum Bauch ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen während der Bewegung am Körper halten. Auf eine aufrechte Position achten. Für mehr Stabilität Bauch- und Rückenmuskeln anspannen.

**BRUST & #54
RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Latissimus, Bizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener/ Profi

RUDERN STEHEND MIT OBERGRIFF

STARTPOSITION: Frontal vor das Gerät stellen und die Knie leicht beugen. Die Kniescheiben gegen das obere Polster des Beinstreckers drücken. Handgriffe mit Daumen nach innen halten. Handflächen zeigen nach unten.

AUSFÜHRUNG: Ellbogen beugen und Hände zum Bauch ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen während dem Ziehen am Körper halten. Schulterblätter zusammenführen. Auf eine aufrechte Position achten.

**BRUST & #55
RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





RUDERN STEHEND MIT OBERGRIFF EINARMIG

STARTPOSITION: Frontal vor das Gerät stellen und die Knie leicht beugen. Die Kniescheiben gegen das obere Polster des Beinstreckers drücken. Handgriff mit Daumen nach innen halten. Handfläche zeigen nach unten.

AUSFÜHRUNG: Ellbogen beugen und Hand zum Bauch ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen dicht am Körper vorbeiführen. Aufrechte Position halten. Bauch und Rückenmuskulatur anspannen. Übung beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Latissimus, Bizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

**BRUST & #56
RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



RUDERN MIT UNTERGRIFF STEHEND

STARTPOSITION: Frontal vor das Gerät stellen und die Knie leicht beugen. Die Kniescheiben gegen das obere Polster des Beinstreckers drücken. Handgriffe mit Daumen nach außen halten. Handflächen zeigen nach oben.

AUSFÜHRUNG: Ellbogen beugen und Hände zum Bauch ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

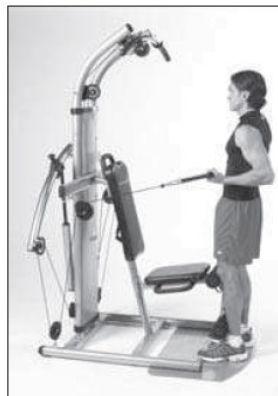
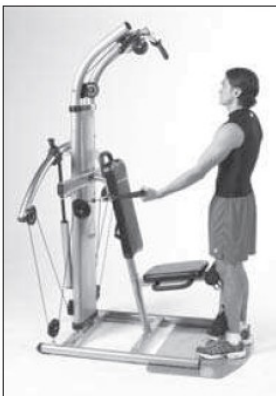
TIPPS: Ellbogen dicht am Körper vorbeiführen. Aufrechte Position halten. Bauch und Rückenmuskulatur anspannen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Latissimus, Bizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener/ Profi

**BRUST & #57
RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



RUDERN MIT UNTERGRIFF STEHEND EINARMIG

STARTPOSITION: Frontal vor das Gerät stellen und die Knie leicht beugen. Die Kniescheiben gegen das obere Polster des Beinstreckers drücken. Handgriff mit Daumen nach außen halten. Handfläche zeigen nach oben.

AUSFÜHRUNG: Ellbogen beugen und Hand zum Bauch ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen dicht am Körper vorbeiführen. Aufrechte Position halten. Bauch und Rückenmuskulatur anspannen. Übung beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Latissimus, Bizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

**BRUST & #58
RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





ÜBERZÜGE STEHEND

STARTPOSITION: Frontal zum Gerät stellen. Bei stabilem Stand Gerät die Latzugstange mit gestreckten Armen und weitem Griff halten. Handflächen zeigen nach unten.

AUSFÜHRUNG: Arme gestreckt zur Hüfte drücken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme während der Bewegung gestreckt halten. Handgelenke nicht abknicken. Auf eine aufrechte Position achten.

BEANSPRUCHETE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Latissimus, Bizeps

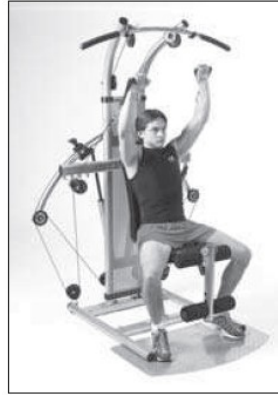
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener / Profi

**BRUST & #59
RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER:
angebracht
ZUBEHÖR: Latzugstange

ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

SCHULTERDRÜCKEN SITZEND

STARTPOSITION: Auf der Sitzfläche des Geräts Platz nehmen. Rücken anlehnen. Die Handgriffe mit gebeugten Ellbogen (90°-Winkel) auf Schulterhöhe halten. Daumen zeigen nach innen und die Handflächen nach vorne.

AUSFÜHRUNG: Arme über Kopf nach oben strecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme in einem Bogen strecken, bis sich die Hände fast berühren. Ellbogen und Handgelenke in einer Linie mit den Schultern halten. Ellbogen nicht unter Schulterhöhe abfallen lassen und in der Endposition nicht vollständig strecken.

SCHULTERN # 60

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

EINARMIGES SCHULTERDRÜCKEN SITZEND

STARTPOSITION: Auf der Sitzfläche des Geräts Platz nehmen. Rücken anlehnen. Die Handgriffe mit gebeugten Ellbogen (90°-Winkel) auf Schulterhöhe halten. Daumen zeigt nach innen. Handfläche nach vorne.

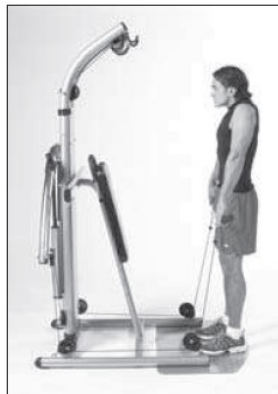
AUSFÜHRUNG: Arm über Kopf nach oben strecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen und Handgelenk in einer Linie mit den Schultern halten. Ellbogen nicht unter Schulterhöhe abfallen lassen und in der Endposition nicht vollständig strecken.

SCHULTERN # 61

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Trapezmuskel
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

SCHULTERZIEHEN(SHRUGS)

STARTPOSITION: Frontal zum Gerät aufstellen. In stabilem Stand greifen Sie die Latzugstange von unten. Daumen zeigen nach innen.

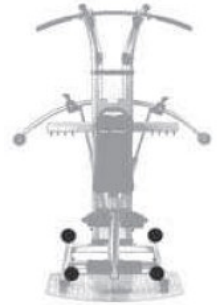
AUSFÜHRUNG: Bei gestreckten Armen die Schultern nach oben ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

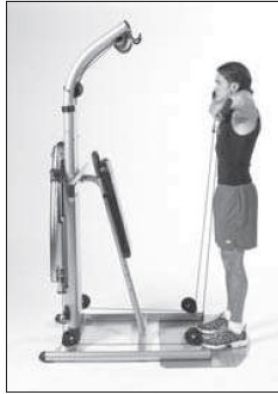
TIPPS: Aufrechte Position während der Übung halten. Arme ausgestreckt halten. Leichte Beugung in den Knien.

SCHULTERN # 62

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Latzugstange

ROLLEN POSITION





NACKENZIEHEN

STARTPOSITION: Vor dem Gerät in stabilem Stand stehend greifen Sie die Latstange eng in Beckenhöhe. Daumen zeigen nach innen.

AUSFÜHRUNG: Ellbogen anwinkeln und Latzugstange in Richtung Brust ziehen. Dabei werden die Ellbogen nach oben geführt. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Während der Übung aufrechte Position halten. Beim Hochziehen Oberkörper durch Muskelanspannung stabilisieren. Ellbogen etwas über Schulterhöhe anheben.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Trapezmuskel

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

SCHULTERN # 63

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Latzugstange

ROLLEN POSITION



FRONTHEBENSTEHEND

STARTPOSITION: Mit dem Rücken zum Gerät stehend die Handgriffe seitlich am Körper im Obergriff halten. Daumen nach innen. Arme sind gestreckt.

AUSFÜHRUNG: Die gestreckten Arme nach vorne bis auf Schulterhöhe anheben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme und Handgelenke während der Bewegung gestreckt lassen. Knie leicht beugen Zur besseren Stabilisierung Bauch- und Rückenmuskeln anspannen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

SCHULTERN # 64

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



FRONTHEBEN STEHEND EINARMIGE

STARTPOSITION: Mit dem Rücken zum Gerät stehend die Handgriff seitlich am Körper im Obergriff halten. Daumen nach innen. Arme sind gestreckt.

AUSFÜHRUNG: Die gestreckten Arme nach vorne bis auf Schulterhöhe anheben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme und Handgelenke während der Bewegung gestreckt lassen. Knie leicht beugen. Bauch- und Rückenmuskeln anspannen. Übung beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

SCHULTERN # 65

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHE MUSKELGRUPPEN: Schultern
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

SEITHEBEN STEHEND

STARTPOSITION: Stehen Sie mit dem Rücken zum Gerät und fassen Sie die unteren Handgriffe. Arme befinden sich seitlich vom Körper. Daumen zeigen dabei nach vorne. Handflächen zum Körper.

AUSFÜHRUNG: Die leicht gebeugten Arme seitlich anheben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme bis auf Schulterhöhe oder etwas darüber anheben. Ellbogen und Handgelenke immer gerade halten. Für die aufrechte Position Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen.

SCHULTERN # 66

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHE MUSKELGRUPPEN: Schultern
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

SEITHEBEN STEHENDEINARMIG

STARTPOSITION: Stehen Sie mit dem Rücken zum Gerät und fassen Sie den unteren Handgriff. Arm befindet sich seitlich vom Körper. Daumen zeigt dabei nach vorne. Handfläche zum Körper.

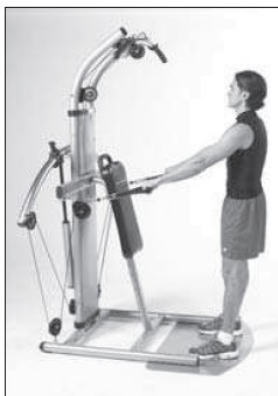
AUSFÜHRUNG: Den leicht gebeugten Arm seitlich anheben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arm bis auf Schulterhöhe oder etwas darüber anheben. Ellbogen und Handgelenk gerade halten. Für die aufrechte Position Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen. Übung beidseitig ausführen.

SCHULTERN # 67

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHE MUSKELGRUPPEN: Schultern
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

DELTA-RUDERN STEHEND

STARTPOSITION: Stehen Sie mit stabilem Stand frontal zum Gerät und halten Sie bei gestreckten Armen beide Handgriffe in Hüfthöhe. Knie leicht beugen.

AUSFÜHRUNG: Ellbogen seitlich anheben und anwinkeln. Arme nach hinten und oben ziehen und die Schulterblätter zusammenführen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen etwas hinter die Schultern ziehen. Ellbogen im 90°-Winkel halten. Ellbogen oder Handgelenk nicht über Schulterhöhe ziehen.

SCHULTERN # 68

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





RUDERN STEHENDEINARMIG

STARTPOSITION: Stehen Sie mit stabilem Stand frontal zum Gerät und halten Sie bei gestrecktem Arm einen Handgriff auf Hüfthöhe. Knie leicht beugen.

AUSFÜHRUNG: Ellbogen seitlich anheben und anwinkeln. Arm nach hinten/ oben ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

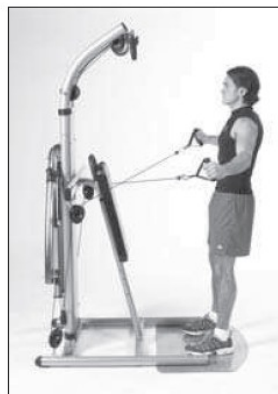
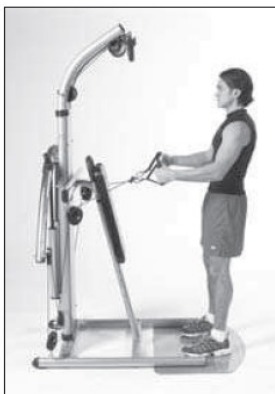
TIPPS: Oberkörpermuskulatur anspannen für mehr Stabilität. Ellbogen etwas hinter die Schultern ziehen. Ellbogen oder Handgelenk nicht über Schulterhöhe ziehen. Übung beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

SCHULTERN # 69

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



CABLECROSS

STARTPOSITION: In stabilem Stand frontal zum Gerät stehend die Kabelzüge der Handgriffe kreuzen und in Hüfthöhe halten. Daumen zeigen nach oben. Arme leicht gebeugt.

AUSFÜHRUNG: Arme in leicht gebeugter Haltung auf Brusthöhe zur Seite ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

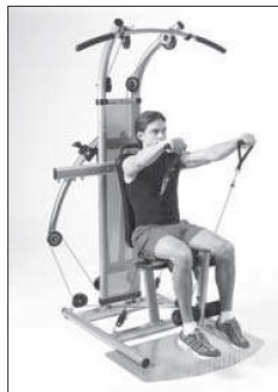
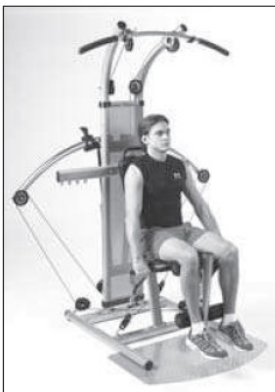
TIPPS: Arme nach hinten bewegen, bis Ellbogen Höhe der Schultern sind. Arme während der Bewegung leicht gebeugt halten. Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

SCHULTERN # 70

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



FRONTHEBEN SITZEND

STARTPOSITION: Auf die Sitzfläche des Geräts setzen und mit beiden Händen die unteren Handgriffe im Obergriff halten. Die Arme befinden sich seitlich vom Körper in gestreckter Position.

AUSFÜHRUNG: Die gestreckten Arme vor den Körper bis auf leicht über Schulterhöhe anheben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme bis auf Schulterhöhe oder etwas darüber anheben. Ellbogen und Handgelenke immer gestreckt halten. Körperposition stabilisieren. Aufrechte Sitzposition einnehmen.

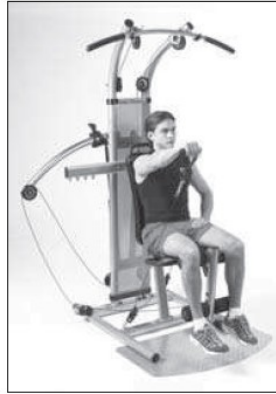
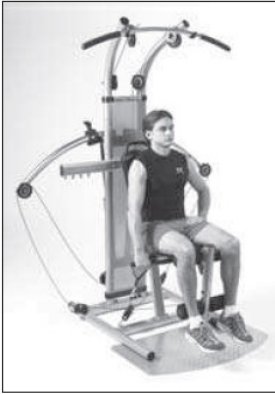
BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

SCHULTERN # 71

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





FRONTHEBEN SITZEND EINARMIGES

STARTPOSITION: Auf die Sitzfläche des Geräts setzen .Eine Hand greift im Obergriff den unteren Handgriff. Der Arm befindet sich seitlich vom Körper in gestreckter Position.

AUSFÜHRUNG: Den gestreckten Arm vor den Körper bis auf leicht über Schulterhöhe anheben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

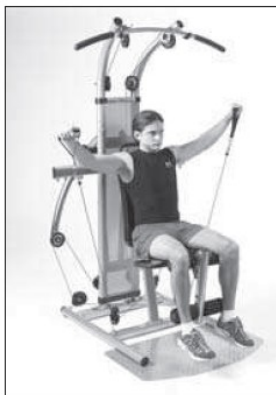
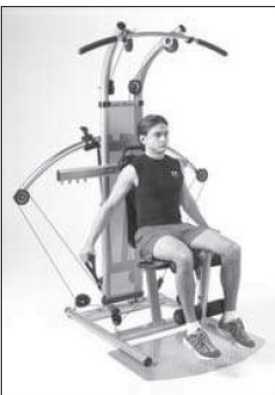
TIPPS: Arm bis auf Schulterhöhe oder etwas darüber anheben. Ellbogen und Handgelenk gestreckt halten. Körperposition stabilisieren. Aufrechte Sitzposition einnehmen. Übung beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

SCHULTERN # 72

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



SEITHEBEN SITZEND

STARTPOSITION: Auf die Sitzfläche des Geräts setzen. Beide Hänge greifen die unteren Handgriffe. Daumen zeigen nach vorne. Die Arme befinden sich seitlich vom Körper in gestreckter Haltung.

AUSFÜHRUNG: Die gestreckten Arme seitlich nach oben heben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

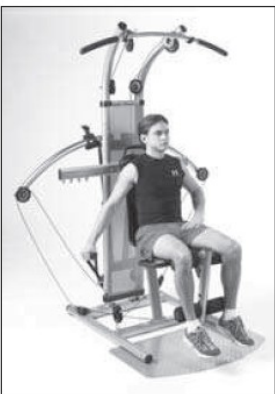
TIPPS: Arme bis auf Schulterhöhe oder etwas darüber anheben. Ellbogen und Handgelenke gestreckt halten. Auf eine aufrechte Sitzposition achten. Bauch- und Rückenmuskeln anspannen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

SCHULTERN # 73

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



SEITHEBEN SITZEND EINARMIGES

STARTPOSITION: Auf die Sitzfläche des Geräts setzen. Eine Hand greift den unteren Handgriff. Daumen zeigt nach vorne. Der gestreckte Arm befindet sich seitlich vom Körper.

AUSFÜHRUNG: Den gestreckten Arm seitlich nach oben heben. Mit der freien Hand Körperposition stabilisieren. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arm bis leicht über Schulterhöhe anheben. Ellbogen und Handgelenk gestreckt halten. Bauch- und Rückenmuskeln anspannen. Übung beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

SCHULTERN # 74

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

HANDGELENK AUßENROTATION

STARTPOSITION: Seitlich vor das Gerät stellen. Den Handgriff mit der äußeren Hand halten. Daumen nach oben. Ellbogen im 90-Winkel beugen. Mit dem freien Arm am Gerät abstützen.

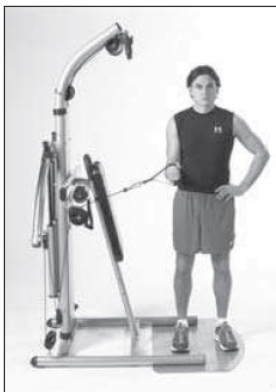
AUSFÜHRUNG: Den Arm nach außen drehen und dabei den Ellbogen am Körper fixieren. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen und Oberarm während der Bewegung am Körper halten. Oberkörper gerade halten. Rotation erfolgt aus der Schulter. Übung beidseitig ausführen.

SCHULTERN # 75

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

HANDGELENK INNENROTATION

STARTPOSITION: Seitlich vor das Gerät stellen. Den Handgriff mit der inneren Hand halten. Daumen nach oben. Ellbogen im 90-Winkel beugen. Mit dem freien Arm in der Hüfte abstützen.

AUSFÜHRUNG: Die Hand bei fixiertem Ellbogen vor den Körper führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen und Oberarm während der Bewegung am Körper halten. Oberarm und Ellbogen am Körper halten. Oberkörper stabilisieren. Rotation erfolgt aus der Schulter. Übung beidseitig ausführen.

SCHULTERN # 76

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

SCHULTER ROTATION NACH OBEN

STARTPOSITION: Frontal zum Gerät stehen. In stabilem Stand befinden sich die Handgriffe auf Brusthöhe. Die Ellbogen seitlich vom Körper halten und die Unterarme 90° anwinkeln. Handgriffe mit Obergriff halten.

AUSFÜHRUNG: In der Schultern rotieren und dabei die Hände über die Ellbogen ziehen. Die Ellbogen beiden in ursprünglicher Position fixieren. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

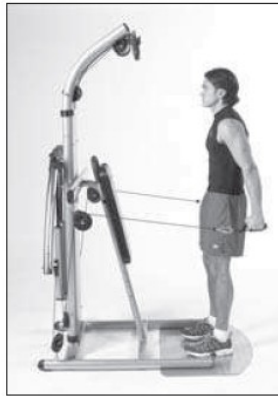
TIPPS: Die Ellbogen auf Schulterhöhe halten. Handgelenke gerade halten. Arme nicht nach hinten ziehen. Bauchmuskeln anspannen.

SCHULTERN # 77

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





RÜCKZIEHEN

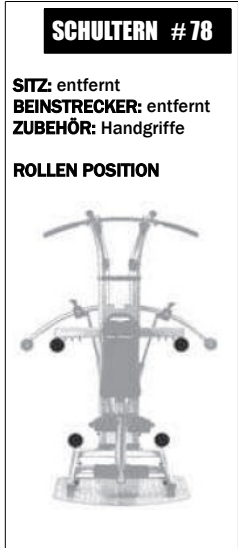
STARTPOSITION: Stehen Sie frontal zum Gerät und halten Sie die Handgriffe mit gestreckten Armen auf Hüfthöhe vor dem Körper. Handflächen zeigen nach innen.

AUSFÜHRUNG: Die gestreckten Arme nach hinten hinter den Körper ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen gestreckt halten. Oberkörper nicht nach vorne kippen. Zur besseren Stabilisierung Bauch- und Rückenmuskeln anspannen. Leicht Beugung in den Knien.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern, Latissimus

SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger



SCHULTER AUßENROTATION MIT GESTRECKTEN ARMEN

STARTPOSITION: Seitlich vor das Gerät stellen. Den Handgriff mit der äußeren Hand halten. Daumen nach oben. Arm ist ausgestreckt vor dem Körper. Mit dem freien Arm am Gerät abstützen.

AUSFÜHRUNG: Schulter nach außen drehen und dabei den gestreckten Arm diagonal vor dem Körper vorbei ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen und Handgelenk gestreckt halten. Oberkörper stabilisieren. Beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: äußere Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener



SCHULTER INNROATION MIT GESTRECKTEN ARMEN

STARTPOSITION: Seitlich vor das Gerät stellen. Den Handgriff mit der inneren Hand halten. Daumen nach oben. Arms ist ausgestreckt vor dem Körper. Die freie Hand in der Hüfte abstützen.

AUSFÜHRUNG: Die Schulter nach innen drehen und dabei den Arm diagonal vor dem Körper vorbeiziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen und Handgelenk gestreckt halten. Oberkörper stabilisieren. Beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Schultern

SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener





BIZEPS-CURLS STEHEND

STARTPOSITION: Stehen Sie in stabilem Stand mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie die Handgriffe mit Untergriff. Daumen zeigen nach außen. Arme befinden sich nach unten gestreckt neben dem Körper.

AUSFÜHRUNG: Arme beugen und Handgriffe bis auf Brusthöhe nach oben führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

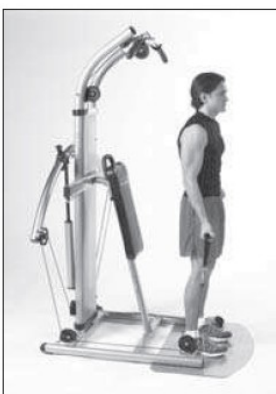
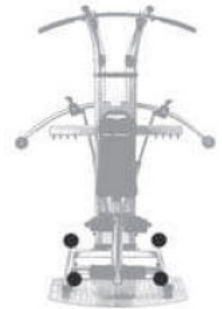
TIPPS: Ellbogen am Körper halten und während der Bewegung nicht nach vorne schwingen. Oberkörper stabilisieren.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Bizeps, Unterarme
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

ARME # 81

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



EINARMIGE BIZEPSCURLS STEHEND

STARTPOSITION: Stehen Sie in stabilem Stand mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie einen Handgriff mit Untergriff. Daumen zeigt nach außen. Arm befindet sich nach unten gestreckt neben dem Körper.

AUSFÜHRUNG: Arm beugen und Handgriff bis auf Brusthöhe nach oben führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

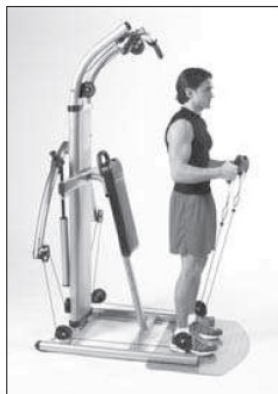
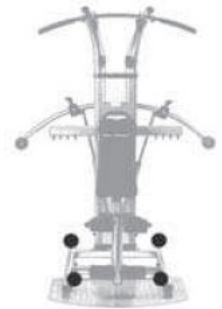
TIPPS: Ellbogen am Körper halten und während der Bewegung nicht nach vorne schwingen. Oberkörper stabilisieren. Beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Bizeps, Unterarme
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

ARME # 82

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



HAMMER-CURLS

STARTPOSITION: Stehen Sie in stabilem Stand mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie beide Handgriffe mit gestreckten Armen. Daumen zeigen nach oben. Arme befinden sich seitlich vom Körper.

AUSFÜHRUNG: Arme beugen und Handgriffe bis auf Brusthöhe nach oben führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

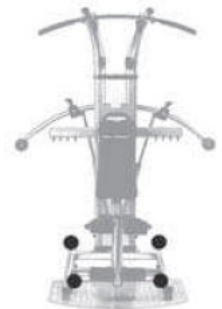
TIPPS: Ellbogen am Körper halten und während der Bewegung nicht nach vorne schwingen. Oberkörper stabilisieren.

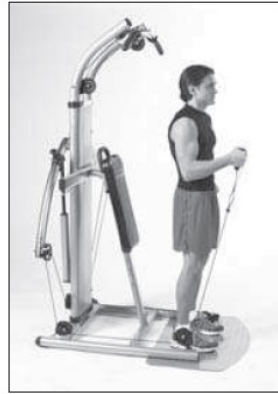
BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Bizeps, Unterarme
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

ARME # 83

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





HAMMER-CURLS EINARMIG

STARTPOSITION: Stehen Sie in stabilem Stand mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie einen Handgriff mit gestrecktem Arm. Daumen zeigt nach oben. Arm befindet sich seitlich vom Körper.

AUSFÜHRUNG: Arm beugen und Handgriff bis auf Brusthöhe nach oben führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

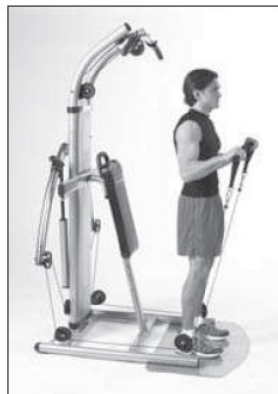
TIPPS: Ellbogen am Körper halten und während der Bewegung nicht nach vorne schwingen. Oberkörper stabilisieren. Übung beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Bizeps, Unterarme
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

ARME # 84

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BIZEPS-CURLS MIT OBERGRIFF

STARTPOSITION: Stehen Sie in stabilem Stand mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie die Handgriffe mit Obergriff. Daumen zeigen nach innen. Arme befinden sich nach unten gestreckt seitlich neben dem Körper.

AUSFÜHRUNG: Arme beugen und Handgriffe bis auf Brusthöhe nach oben führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

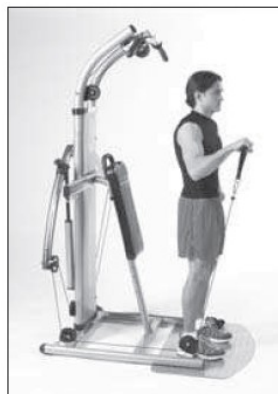
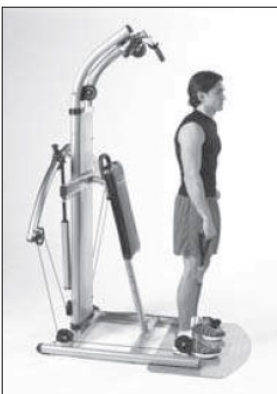
TIPPS: Ellbogen am Körper halten und während der Bewegung nicht nach vorne schwingen. Handgelenke nicht abknicken. Oberkörper stabilisieren.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Bizeps, Unterarme
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

ARME # 85

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BIZEPS-CURLS MIT OBERGRIFF EINARMIG

STARTPOSITION: Stehen Sie in stabilem Stand mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie einen Handgriff mit Obergriff. Daumen zeigt nach innen. Arm befindet sich nach unten gestreckt neben dem Körper.

AUSFÜHRUNG: Arm beugen und Handgriff bis auf Brusthöhe nach oben führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen am Körper halten und während der Bewegung nicht nach vorne schwingen. Handgelenk stabilisieren. Oberkörper stabilisieren. Beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Bizeps, Unterarme
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

ARME # 86

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





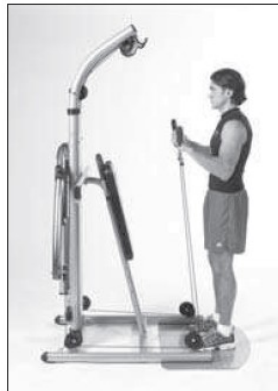
BIZEPS-CURLS MIT GEBOGENER STANGE

STARTPOSITION: Stehen Sie frontal zum Gerät und halten die Curl-Stange mit Untergriff. Stabiler Stand mit leicht gebeugten Knien

AUSFÜHRUNG: Arme anwinkeln. 45°-Winkel nicht unterschreiten. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen am Körper halten und während der Übung nicht nach vorne bewegen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Bizeps, Unterarme
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger



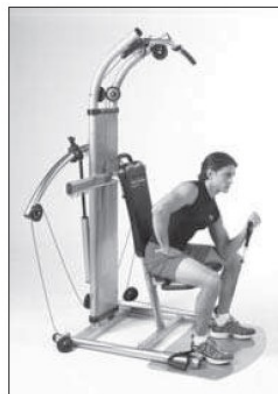
BIZEPS-CURLS MIT OBERGRIF F AN GEBOGENER STANGE

STARTPOSITION: Stehen Sie frontal zum Gerät und halten die Curl-Stange im Obergriff. Stabiler Stand mit leicht gebeugten Knien

AUSFÜHRUNG: Arme anwinkeln. 45°-Winkel nicht unterschreiten. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen am Körper halten und während der Übung nicht nach vorne bewegen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Bizeps, Unterarme
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener



KONZENTRATIONSCURLS SITZEND

STARTPOSITION: Setzen Sie sich auf die Sitzfläche des Geräts. Oberkörper geraden nach vorne lehnen und einen Ellbogen bei leicht gebeugtem Arm auf dem Oberschenkel abstützen. Nehmen Sie mit dieser Hand den Griff im Untergriff.

AUSFÜHRUNG: Arm beugen und Hand gerade zur Brust führen. 45°-Winkel nicht unterschreiten. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

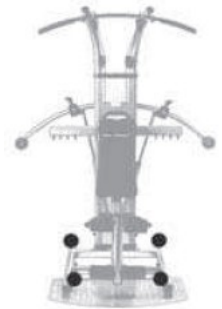
BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Bizeps, Unterarme
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

TIPPS: Oberkörper gerade halten. Ellbogen auf dem Knie fixiert lassen. Freie Hand zum abstützen nutzen.

ARME # 87

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Curl-Stange

ROLLEN POSITION



ARME # 88

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Latzugstange

ROLLEN POSITION



ARME # 89

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





UNTERARM-CURLS SITZEND

STARTPOSITION: Sitzen Sie auf dem Gerät und lehnen Sie den Oberkörper gerade nach vorne. Legen Sie Ihre Unterarme auf den Oberschenkeln ab und halten die Handgriffe im Untergriff.

AUSFÜHRUNG: Ziehen Sie die Handgelenke nach oben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Beim nach vorne lehnen Rücken gerade halten. Anheben der Unterarme vermeiden, die Bewegung erfolgt nur aus den Handgelenken.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Unterarme
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger



UNTERARM-CURLS MIT OBERGRIFF

STARTPOSITION: Sitzen Sie auf dem Gerät und lehnen Sie den Oberkörper gerade nach vorne. Legen Sie Ihre Unterarme auf den Oberschenkeln ab und halten die Handgriffe im Obergriff (Daumen nach innen).

AUSFÜHRUNG: Ziehen Sie die Handgelenke nach oben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Beim nach vorne lehnen Rücken gerade halten. Anheben der Unterarme vermeiden, die Bewegung erfolgt nur aus den Handgelenken.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Unterarme
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger



TRIZEPSDRÜCKEN ÜBERKOPF

STARTPOSITION: Setzen Sie sich auf die Sitzfläche des Geräts und halten Sie beide Handgriffe mit gebeugten Ellbogen hinter dem Kopf. Ellbogen dabei auf Kopfhöhe.

AUSFÜHRUNG: Arme strecken und Hände nach oben drücken. Ellbogenposition fixiert halten. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

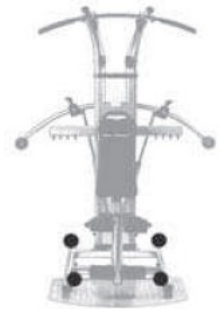
TIPPS: Ellbogen während der Übung nicht nach außen kippen. Handgelenke gerade halten. Arme nicht vollständig durchstrecken. Aufrechte Sitzposition beibehalten.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Trizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

ARME # 90

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

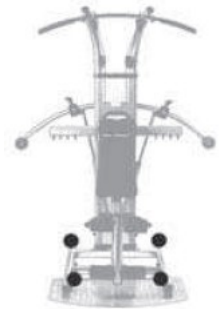
ROLLEN POSITION



ARME # 91

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



ARME # 92

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHE MUSKELGRUPPEN: Trizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

TRIZEPSSTRECKEN ÜBERKOPF EINARMIG

STARTPOSITION: Setzen Sie sich auf die Sitzfläche des Geräts und halten Sie einen Handgriff mit gebeugtem Ellbogen hinter dem Kopf. Ellbogen befindet sich auf Kopfhöhe.

AUSFÜHRUNG: Arm strecken und die Hand nach oben drücken. Ellbogenposition fixiert halten. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen während der Übung nicht nach außen kippen. Handgelenk gerade halten. Arm nicht vollständig durchstrecken. Aufrechte Sitzposition beibehalten.

ARME # 93

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ACCESSORIES: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHE MUSKELGRUPPEN: Trizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

TRIZEPSDRÜCKEN

STARTPOSITION: Frontal in stabilem Stand vor dem Gerät stehend die Latzugstange mit Obergriff halten. Ellbogen 90° anwinkeln.

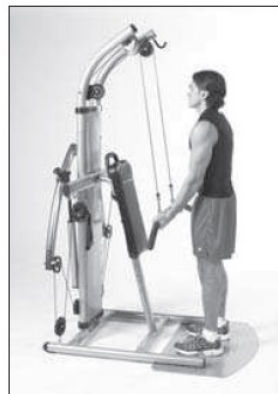
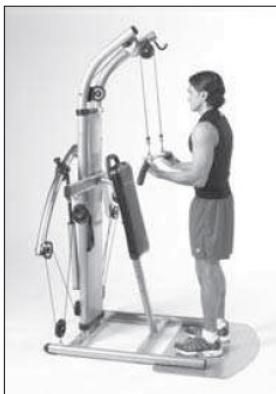
AUSFÜHRUNG: Arme strecken. Ellbogen und Oberarme am Körper fixieren. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen am Körper halten und nicht komplett durchstrecken. Für mehr Stabilität Bauch- und Rückenmuskeln anspannen.

ARME # 94

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Lattower

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHE MUSKELGRUPPEN: Trizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

TRIZEPSDRÜCKEN MIT UNTERGRIFF

STARTPOSITION: Frontal in stabilem Stand vor dem Gerät stehend die Latzugstange mit Untergriff (Daumen zeigen nach außen) halten. Ellbogen 90° anwinkeln.

AUSFÜHRUNG: Arme strecken. Ellbogen und Oberarme am Körper fixieren. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen am Körper halten und nicht komplett durchstrecken. Für mehr Stabilität Bauch- und Rückenmuskeln anspannen.

ARME # 95

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Lattower

ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHETE MUSKELGRUPPEN: Trizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

GETRENNTES TRIZEPSDRÜCKEN

STARTPOSITION: Frontal in stabilem Stand vor dem Gerät stehend die Handgriffe im Obergriff (Daumen zeigen nach innen) halten. Ellbogen 90° anwinkeln.

AUSFÜHRUNG: Arme strecken. Ellbogen und Oberarme am Körper fixieren. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen am Körper halten und nicht komplett durchstrecken. Für mehr Stabilität Bauch- und Rückenmuskeln anspannen.

ARME # 96

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Lattower/
 Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHETE MUSKELGRUPPEN: Trizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

TRIZEPSDRÜCKEN EINARMIG

STARTPOSITION: Frontal in stabilem Stand vor dem Gerät stehend einen Handgriff im Obergriff (Daumen zeigt nach innen) halten. Ellbogen 90° anwinkeln.

AUSFÜHRUNG: Arm strecken. Ellbogen und Oberarm am Körper fixieren. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen am Körper halten und nicht komplett durchstrecken. Für mehr Stabilität Bauch- und Rückenmuskeln anspannen.

ARME # 97

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Lattower/
 Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHETE MUSKELGRUPPEN: Trizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

TRIZEPSDRÜCKEN EINARMIG MIT UNTERGRIFF

STARTPOSITION: Frontal in stabilem Stand vor dem Gerät stehend einen Handgriff im Untergriff (Daumen zeigt nach außen) halten. Ellbogen 90° anwinkeln.

AUSFÜHRUNG: Arm strecken. Ellbogen und Oberarm am Körper fixieren. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen am Körper halten und nicht komplett durchstrecken. Für mehr Stabilität Bauch- und Rückenmuskeln anspannen. Knie leicht beugen.

ARME # 98

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Lattower/
 Handgriffe

ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Trizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

TRIZEPS KICKBACK EINARMIG

STARTPOSITION: Stehen Sie frontal zum Gerät und stützen Sie sich mit einem Arm am der Rückenlehne ab. Oberkörper leicht nach vorne beugen. Die andere Hand greift den Handgriff mit einem 90°-Winkel im Ellbogen (Obergriff, Daumen nach innen)

AUSFÜHRUNG: Arm nach unten/ hinten bis zur Körperachse strecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Oberarm und Ellbogen seitlich am Körper anlegen. Handgelenk während der Übung gerade halten. Übung beidseitig ausführen.

ARME # 99

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Trizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

TRIZEPS KICKBACK EINARMIG MIT UNTERGRIFF

STARTPOSITION: Stehen Sie frontal zum Gerät und stützen Sie sich mit einem Arm am der Rückenlehne ab. Oberkörper leicht nach vorne beugen. Die andere Hand greift den Handgriff mit einem 90°-Winkel im Ellbogen. (Untergriff, Daumen nach außen)

AUSFÜHRUNG: Arm nach unten/ hinten bis zur Körperachse strecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Oberarm und Ellbogen seitlich am Körper anlegen. Handgelenk während der Übung gerade halten. Übung beidseitig ausführen.

ARME # 100

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Trizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

TRIZEPS KICKBACK

STARTPOSITION: Stehen Sie frontal zum Gerät und greifen Sie die Handgriffe im Obergriff (Daumen zeigen nach innen). Die Arme sind dabei 90° gebeugt.

AUSFÜHRUNG: Arme nach unten/ hinten bis zur Körperachse strecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

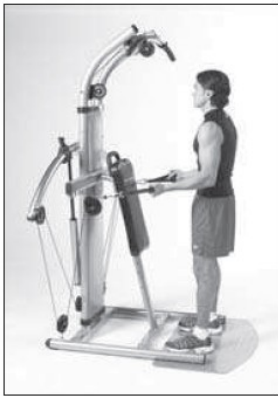
TIPPS: Oberarm und Ellbogen seitlich am Körper anlegen. Handgelenk während der Übung gerade halten. Ellbogen nicht vollständig strecken.

ARME # 101

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





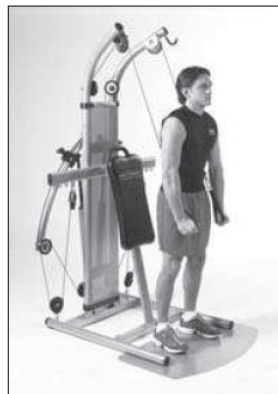
TRIZEPS KICKBACKS MIT UNTERGRIFF

TARTPOSITION: Stehen Sie frontal zum Gerät und greifen Sie die Handgriffe im Untergriff (Daumen zeigen nach außen). Die Arme sind dabei 90° gebeugt.

AUSFÜHRUNG: Arme nach unten/ hinten bis zur Körperachse strecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Oberarm und Ellbogen seitlich am Körper anlegen. Handgelenk während der Übung gerade halten. Ellbogen nicht vollständig strecken. Beine leicht beugen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Trizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener



DIPS

STARTPOSITION: Stehen Sie mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie die Arme auf Höhe der Taille. Die Seile verlaufen dabei unter den Armen. Ellbogen sind gebeugt und zeigen nach hinten.

AUSFÜHRUNG: Arme strecken und die Hände nach unten drücken. Dabei die Arme dicht am Körper vorbei bewegen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme seitlich am Körper halten. Beim nach unten Drücken leicht nach vorne gehen. Eine aufrechte Position während der Übung beibehalten. Zur besseren Stabilisation die Bauch- und Rückenmuskeln anspannen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Trizeps, Deltamuskel, großer Brustmuskel
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger



DIPS EINARMIG

STARTPOSITION: Stehen Sie mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie den Handgriff mit einem Arm auf Höhe der Taille. Die Seile verlaufen dabei unter den Armen. Ellbogen sind gebeugt und zeigen nach hinten.

AUSFÜHRUNG: Arme strecken und die Hände nach unten drücken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme seitlich am Körper halten. Beim nach unten Drücken leicht nach vorne gehen. Aufrechte Position beibehalten. Zur besseren Stabilisation die Bauch- und Rückenmuskeln anspannen. Beidseitig ausführen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Trizeps, Deltamuskel, großer Brustmuskel
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

ARME # 102

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



ARME # 103

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe/ Lattower

ROLLEN POSITION

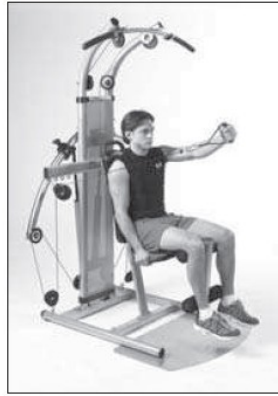


ARME # 104

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe/ Lattower

ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Trizeps
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

TRIZEPS-STRECKER GEKREUZT

STARTPOSITION: Sitzen Sie gerade auf der Sitzfläche des Geräts. Beugen Sie einen Ellbogen und greifen Sie den gegenüberliegenden Handgriff auf Schulterhöhe.

AUSFÜHRUNG: Unterarm vor den Körper ausstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Ellbogen auf Schulterhöhe halten. Handgelenk beim Ausführen gerade halten. Zur besseren Stabilisierung die Bauch- und Rückenmuskeln anspannen. Mit freier Hand am Sitz abstützen. Übung beidseitig ausführen.

ARME # 105

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Gerade Bauchmuskeln
SCHWIERIGKEITSGRAD: Anfänger

BAUCH CRUNCHES

STARTPOSITION: Setzen Sie sich auf die Sitzfläche des Geräts und halten Sie die Handgriffe vor dem Körper auf Schulterhöhe. Ellbogen nach vorne gerichtet. Handflächen zeigen zum Körper.

AUSFÜHRUNG: Oberkörper einrollen und Brust in Richtung Hüfte herunterziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Bewegung erfolgt nicht aus den Armen. Anspannung auf die Bauchmuskeln konzentrieren. Nacken in einer geraden Linie mit der Wirbelsäule halten. Gleichmäßig atmen.

**BAUCH & # 106
 UNTERER RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe/Lattower

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Gerade Bauchmuskeln, schräge Bauchmuskeln
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

SCHRÄGE CRUNCHES

STARTPOSITION: Setzen Sie sich auf die Sitzfläche des Geräts und halten Sie die Handgriffe vor dem Körper auf Schulterhöhe. Ellbogen nach vorne gerichtet. Handflächen zeigen zum Körper.

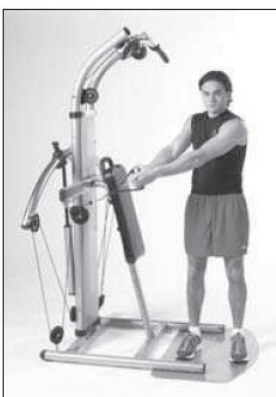
AUSFÜHRUNG: Oberkörper einrollen und dabei den Ellbogen diagonal zum gegenüberliegenden Knie herunterziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Bewegung erfolgt nicht aus den Armen. Anspannung auf die Bauchmuskeln konzentrieren. Nacken in einer geraden Linie mit der Wirbelsäule halten. Gleichmäßig atmen.

**BAUCH & # 107
 UNTERER RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe/Lattower

ROLLEN POSITION



BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Gerade Bauchmuskeln, schräge Bauchmuskeln
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

OBERKÖRPERDREHEN STEHEND

STARTPOSITION: Stehen Sie seitlich zum Gerät und halten Sie einen Handgriff mit gestreckten Armen in beiden Händen. Drehen Sie dabei den Oberkörper zum Gerät. Stabiler Stand mit leichter Beugung in den Knien.

AUSFÜHRUNG: Oberkörper gegen den Widerstand mit gestreckten Armen nach außen drehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arme vor Oberkörper gerade halten und nicht über Schulterhöhe bewegen. Bewegung erfolgt nicht aus den Armen.. Aufrechte Position behalten. Unteren Rücken gerade halten. Übung beidseitig ausführen.

**BAUCH & # 108
 UNTERER RÜCKEN**

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION





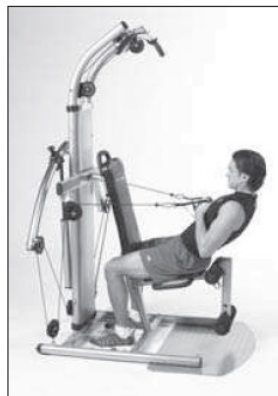
SEITBEUGEN

STARTPOSITION: Stehen Sie stabil seitlich zum Gerät. Halten Sie einen Griff im Obergriff mit der inneren Hand. Freie Hand ist in die Hüfte gestützt.

AUSFÜHRUNG: Neigen Sie den Oberkörper gegen den Widerstand bei gestrecktem Arm nach außen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Arm gestreckt seitlich vom Körper halten. Oberkörper nicht nach vorne oder hinten ausweichen lassen. Bauch- und Rückenmuskeln anspannen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: Gerade Bauchmuskeln, seitliche Beugemuskeln, Sägemuskeln
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener



RÜCKENSTRECKER SITZEND

STARTPOSITION: Sitzen Sie frontal zum Gerät auf der Sitzfläche und halten Sie die Handgriffe an die Brust. Ellbogen am Körper halten und zur Taille ziehen.

AUSFÜHRUNG: Gegen den Widerstand nach hinten lehnen (Rücken strecken), dabei die Hand mit den Handgriffen an der Brust halten. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Brustkorb anheben und Wirbelsäule beim Zurücklehnen strecken und gerade halten. Ellbogen am Körper anwinkeln. Gleichmäßig atmen.

BEANSPRUCHTE MUSKELGRUPPEN: untere Rückenmuskulatur
SCHWIERIGKEITSGRAD: Fortgeschrittener

**BAUCH & # 109
 UNTERER RÜCKEN**

SITZ: entfernt
BEINSTRECKER: entfernt
ZUBEHÖR: Handgriff

ROLLEN POSITION



**BAUCH & # 110
 UNTERER RÜCKEN**

SITZ: angebracht
BEINSTRECKER: angebracht
ZUBEHÖR: Handgriffe

ROLLEN POSITION



AUSDAUERTRAINING

HERZ-KREISLAUF-TRAINING - GRUNLAGEN

Cardio-Training trägt in großem Maße zur Verbrennung von Fett und Kalorien bei. Die meisten Übungen, die das Herz-Kreislauf-System beanspruchen sind einfach durchzuführen – fast jeder ist in der Lage zu Laufen, zu Walken, Treppen zu steigen oder Fahrrad zu fahren.

Ein zielgerichtetes und zeiteffektives Trainingsprogramm zu entwickeln bedarf einer Planung. Ein durchdachter Ausdauer-Trainingsplan sollte ein wesentlicher Bestandteil Ihres Trainings sein, wenn Sie Ihre Gesundheit verbessern, Gewicht verlieren oder Ihren gesunden Lebensstil beibehalten möchten.

Gesundheitliche Vorteile des Ausdauertrainings sind unter anderem:

1. **Ein starkes Herz-Kreislaufsystem** – Ihr Herz arbeitet effektiver.
2. **Verringertes Körpergewicht/ Körperfett** – Ausdauertraining verhilft Ihnen Ihr Wunschgewicht zu erreichen. Sie verbrennen Kalorien und bei ausreichendem Training geht Ihr Körper an die Fettreserven.
3. **Stressabbau** – Ausdauersport verhilft Ihnen Stress abzubauen und Anspannung des Alltag zu lösen. Ausdauersportler leiden seltener unter Depressionen.
4. **Verbesserter Schlaf** – Sie erzielen eine angenehme Müdigkeit ihres Körpers, der Sie gut schlafen lässt.

Auf- und Abwärmen

Auf- und Abwärmen sind für ein ausgeglichenes Trainingsprogramm sehr wichtig. Ein sauberes Auf- und Abwärmen kann:

- unnötigen Stress auf Ihr Herz mindern
- Sie auf Ihre Aufgabe vorbereiten
- die Verletzungsgefahr minimieren
- die Regeneration verbessern

Aufwärmen

Verletzungen verhindern und Leistungen maximieren sind die positiven Effekte es Aufwärmens. Jedes Training sollte mit einem Aufwärmen begonnen werden. Geben Sie Ihrer Muskulatur 5-10 Minuten um sich an die Belastung zu gewöhnen. Starten Sie mit leichten Übungen, die Ihren Puls langsam erhöhen und Ihre Muskeln mobilisieren. Führen Sie im Anschluss ein Dehn- oder Mobilisierungsprogramm mit verschiedenen Übungen durch. Gehen Sie immer nur bis zu einem leichten Dehnungsschmerz in die Dehnung und bewegen Sie sich rhythmisch und kontrolliert.

Abwärmen und Dehnen

Training sollte mit einem Abwärmen beendet werden. Die Abwärmenphase sollte aus 5 bis 10 Minuten lockerem Laufen und anschließendem Dehnen/ Mobilisieren bestehen.

AUSDAUERTRAINING

HERZ-KREISLAUF-TRAINING - FORTSETZUNG

Trainingshäufigkeit (Frequenz), **Trainingsdauer** (Zeit) und die **Trainingsintensität** (Stärke), beeinflussen Ihre Trainingsergebnisse.

Wie oft?

In Abhängigkeit von Ihrem gewünschten Trainingsziel (Gewichtsreduktion, Fitnessstraining oder Leistungstraining) sollten Sie mindestens drei Einheiten pro Woche einplanen. Wenn Sie gerade erst mit dem Training beginnen, sollten Sie langsam anfangen und sich nicht zu schnell entmutigen lassen. Aller Anfang ist schwer, aber Sie werden durch konsequentes Trainieren schnell einen Fortschritt merken. Eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit sollte langfristig Ihr Ziel sein.

Wie lange?

Die Dauer jeder Trainingseinheit hängt von Ihrem jeweiligen Trainingszustand ab. Sollten Sie gerade erst mit dem Training beginnen oder außer Form sind, befolgen Sie nicht strikt die Anweisungen aus Büchern, sondern hören Sie auf Ihren Körper. Starten Sie mit 5 bis 10 Minuten ein oder zwei mal am Tag. Sie werden schnell eine Verbesserungen bemerken. Sie können auch versuchen durch einen Wechsel zwischen Laufen und gehen die Trainingsdauer zu erhöhen. Langfristiges Ziel ist es eine Zeitspanne von 30 bis 60 Minuten pro Trainingseinheit durchzulaufen.

Wie intensiv?

Die aerobe Kapazität eines gesunde Erwachsene liegt im Allgemeinen bei ca. 60 bis 80 % der maximalen Herzfrequenz. Seien Sie sich jedoch bewusst, dass diese Standardempfehlung nicht für jeden Menschen passend ist. Sind Sie außer Form, starten Sie ihr Training mit geringer Intensität, bevor Sie Ihren Körper überfordern. Achten Sie während des Trainings auf Ihre Atmung. Sie sollten sich noch unterhalten können.

Sie können die folgende Formel verwenden, um Ihren optimaler Trainingspuls zu berechnen:

$$\text{Trainingszielpuls} = (220 - \text{Alter}) \times \% \text{ Zielpuls}$$

Mit dieser Berechnung würde ein 70% Ziel-Puls für einen 40-Jährigen $(220 - 40) \times 70\%$ bei 126 Schlägen/ Minute liegen. Diese Person müsste beim Training somit 126 Schläge/ Minute erreichen, um mit 70% der maximalen Herzfrequenz zu trainieren.

Aus der oben genannte Formel ergibt sich nur ein Annäherungswert. Personen mit medizinische Auflagen sollten diese Herzfrequenz-Angaben mit ihrem Arzt besprechen.

Das folgende Trainingsprogramm ein exemplarischer Plan zum Aufbau der Grundlagenausdauer. Er kann für jegliches aerobes Training verwendet werden. Beachten Sie, dass es sich lediglich um Empfehlungen handelt.

GRUNDLAGENAUSDAUERTRAINING

WOCHE	WIE OFT? (pro Woche)	WIE LANGE? (Minuten)	WIE INTENSIV? (% Herzfrequenz)	WIE INTENSIV? (RPE*)	RPE* BESCHREIBUNG
1	2 - 3	5 - 15	40 - 50	2 - 4	leichte bis mittlere Intensität
2	2 - 3	5 - 15	40 - 50	2 - 4	leichte bis mittlere Intensität
3	2 - 3	10 - 17	40 - 50	2 - 4	leichte bis mittlere Intensität
4	2 - 3	10 - 17	50 - 60	2 - 4	leichte bis mittlere Intensität
5	2 - 3	15 - 20	50 - 60	2 - 4	leichte bis mittlere Intensität
6	2 - 3	15 - 20	50 - 60	2 - 4	leichte bis mittlere Intensität

FORTGESCHRITTENERES GRUNDLAGENAUSDAUERTRAINING

WOCHE	WIE OFT? (pro Woche)	WIE LANGE? (Minuten)	WIE INTENSIV? (% Herzfrequenz)	WIE INTENSIV? (RPE*)	RPE* BESCHREIBUNG
7 - 9	3 - 4	20 - 25	60 - 65	3 - 4	mäßig bis intensiv
10 - 13	3 - 4	20 - 25	65 - 70	4 - 5	mittlere bis hohe Intensität
14 - 16	3 - 4	26 - 30	65 - 70	4 - 5	mittlere bis hohe Intensität
17 - 19	3 - 4	26 - 30	70 - 75	4 - 5	mittlere bis hohe Intensität
20 - 23	3 - 4	31 - 35	70 - 75	4 - 5	mittlere bis hohe Intensität
24 - 27	3 - 4	31 - 35	70 - 75	4 - 5	mittlere bis hohe Intensität

ERHALTUNG DER AUSDAUERLEISTUNGSFÄHIGKEIT

WOCHE	WIE OFT? (pro Woche)	WIE LANGE? (Minuten)	WIE INTENSIV? (% Herzfrequenz)	WIE INTENSIV? (RPE*)	RPE* BESCHREIBUNG
nach 4-6 Monaten	3 - 6	30 - 60	40 - 85	3 - 6	Leicht – mäßig bis intensiv

*RPE = Bewertung der wahrgenommenen Anstrengung; bedeutet einen numerischen Wert (RPE) von 1-10, wie Sie sich fühlen (RPE Beschreibung in oben stehender Tabelle). Eine Bewertung von 2-3 ist gleichbedeutend mit einem Wiedereinsteig- bzw. Aufwärmlevel; 4 -5 für Fortgeschrittene; 6 -10 Profi- bis Leistungssportlevel.

Leistungssteigerung

Hinsichtlich der Leistungssteigerung ist sie sinnvoll nur ein Trainingselemente zur Zeit zu ändern. Beginnen Sie mit einer Erhöhung der Trainingseinheiten pro Woche, bevor Sie die Trainingsdauer oder die Trainingsintensität erhöhen. Steigern Sie nicht zu stark (ca. 5%) und trainieren Sie über einen Zeitraum von ein bis zwei Wochen bevor Sie einen weitere Trainingsvariable verändern.

Beste Ausdauerübung

Jede Art von Ausdauertraining ist gut. Die Wirksamkeit wird durch die Stärke (Intensität), die Zeit (Dauer) und die Trainingshäufigkeit (Frequenz) des jeweiligen aeroben Trainings bestimmt. Wählen Sie ein Ausdauertraining, welches Ihren Bedürfnissen entspricht und Ihnen Spaß macht. Am Besten kombinieren Sie verschiedene aerobe Trainingsarten miteinander.

Gute Ausdauerübungen sind: Joggen, Laufen, Fahrradfahren, Wandern, Schwimmen, Skifahren, Inline-Skating etc.

AUSDAUER-TRAININGSTAGEBUCH

Benutzen Sie Möglichkeit um Ihre Fortschritte über die Zeit zu dokumentieren. Machen Sie zu Beginn genügend Kopien. Wir empfehlen die Aufbewahrung der einzelnen Bögen in einem Ordner.

DATUM	AKTIVITÄT	WIE LANGE? (MINUTEN)	HERZFREQUENZ	WIE STARK? (RPE)*

DATUM	AKTIVITÄT	WIE LANGE? (MINUTEN)	HERZFREQUENZ	WIE STARK? (RPE)*

*RPE = Bewertung der wahrgenommenen Anstrengung; bedeutet einen numerischen Wert (RPE) von 1-10, wie Sie sich fühlen (RPE Beschreibung in oben stehender Tabelle). Eine Bewertung von 2-3 ist gleichbedeutend mit einem Wiedereinsteig- bzw. Aufwärmlevel; 4 -5 für Fortgeschrittene; 6 -10 Profi- bis Leistungssportlevel.

