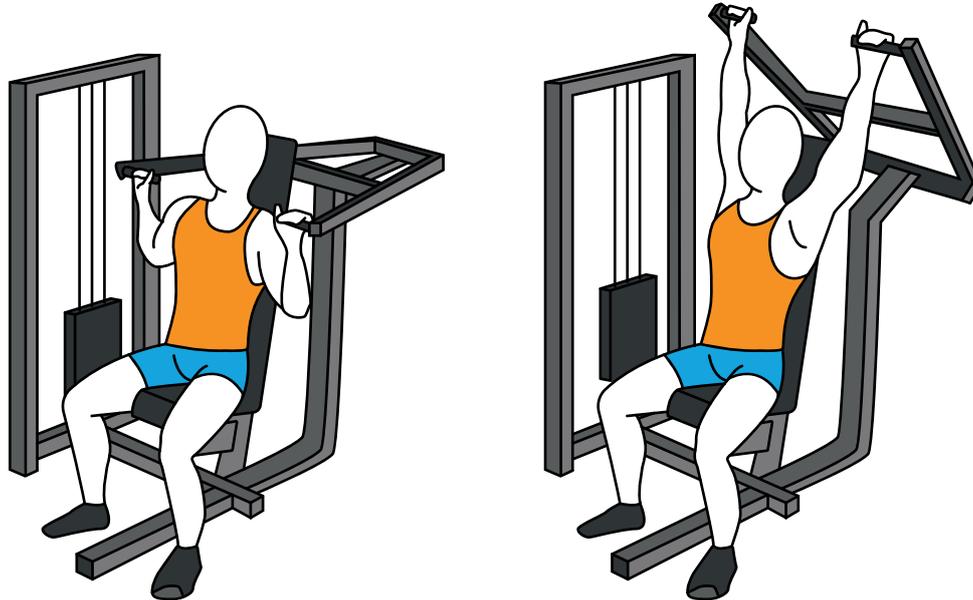


Übung 1

Schulterpresse



Ausstattung: Sitz mit Rückenlehne, Schulterpresse-Modul

Startposition:

- Setze dich auf die Kraftstation mit der Rückenlehne in aufrechter Position.
- Greife die Griffe der Schulterpresse auf Schulterhöhe mit nach vorne zeigenden Handflächen.
- Halte die Füße stabil auf dem Boden, um deinen Körper zu stabilisieren.

Bewegungsablauf:

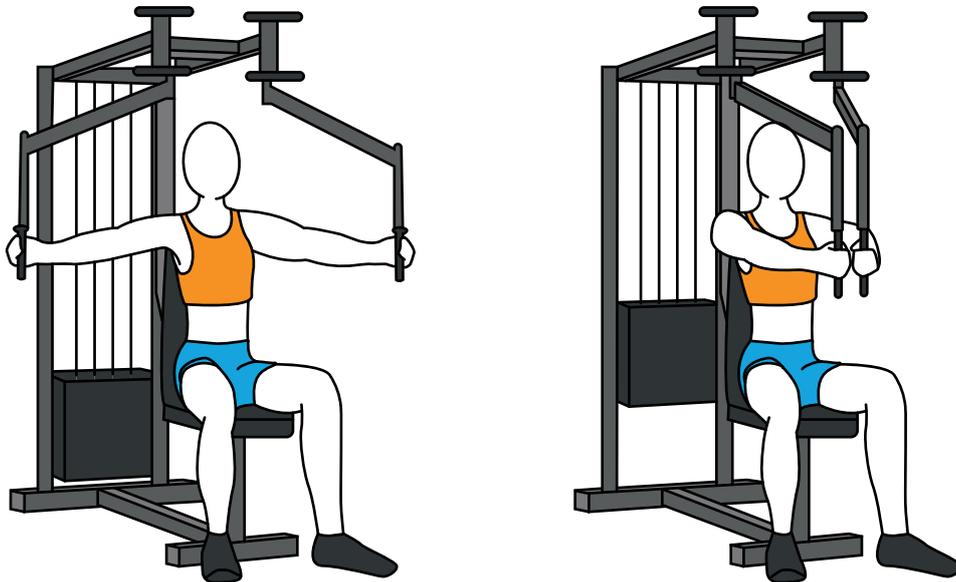
- Drücke die Griffe langsam und kontrolliert nach oben, bis deine Arme fast vollständig gestreckt sind.
- Senke die Griffe langsam wieder zurück in die Ausgangsposition, ohne die Spannung in den Schultern zu verlieren.
- Halte die Bewegung gleichmäßig und vermeide ein Schwungnehmen.

Atmung:

- Atme beim Hochdrücken der Griffe aus und beim Absenken ein.

Übung 2

Butterfly



Ausstattung: Sitz mit Rückenlehne, Butterfly-Modul

Startposition:

- Setze dich auf die Kraftstation und stelle die Höhe der Griffe so ein, dass sie sich etwa auf Brusthöhe befinden.
- Halte die Griffe mit leicht gebeugten Armen und nach innen zeigenden Handflächen.

Bewegungsablauf:

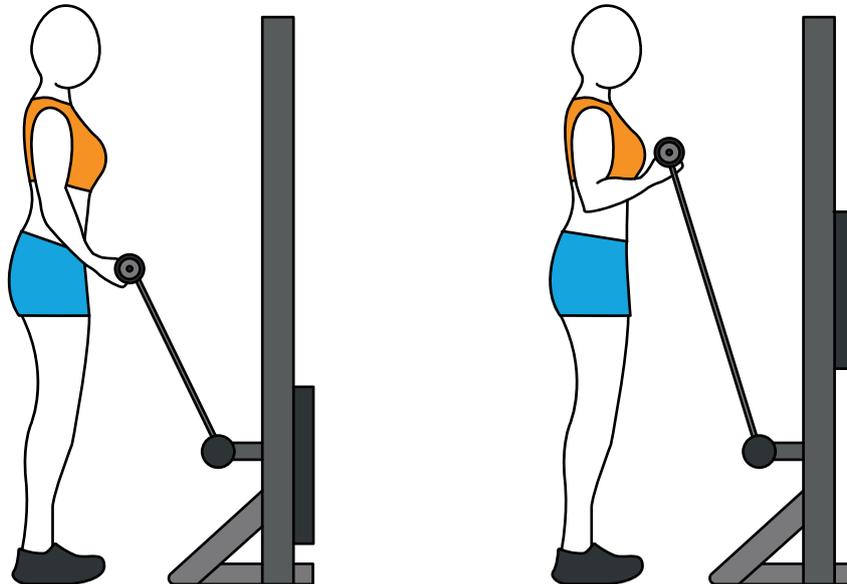
- Führe die Griffe langsam vor deinem Körper zusammen, bis sie sich fast berühren.
- Öffne die Arme kontrolliert wieder, bis sie sich in der Startposition befinden, ohne die Spannung in der Brustmuskulatur zu verlieren.
- Achte darauf, dass die Bewegung aus der Brust erfolgt und die Schultern stabil bleiben.

Atmung:

- Atme beim Zusammenführen der Griffe aus und beim Öffnen der Arme ein.

Übung 3

Bizepscurls



Ausstattung: Kabelzug mit Griffstange

Startposition:

- Stelle dich an die Kraftstation und greife die untere Kabelgriffstange mit beiden Händen in einem schulterbreiten, Untergriff.
- Stehe aufrecht, mit leicht gebeugten Knien, und halte die Arme gestreckt vor deinem Körper.

Bewegungsablauf:

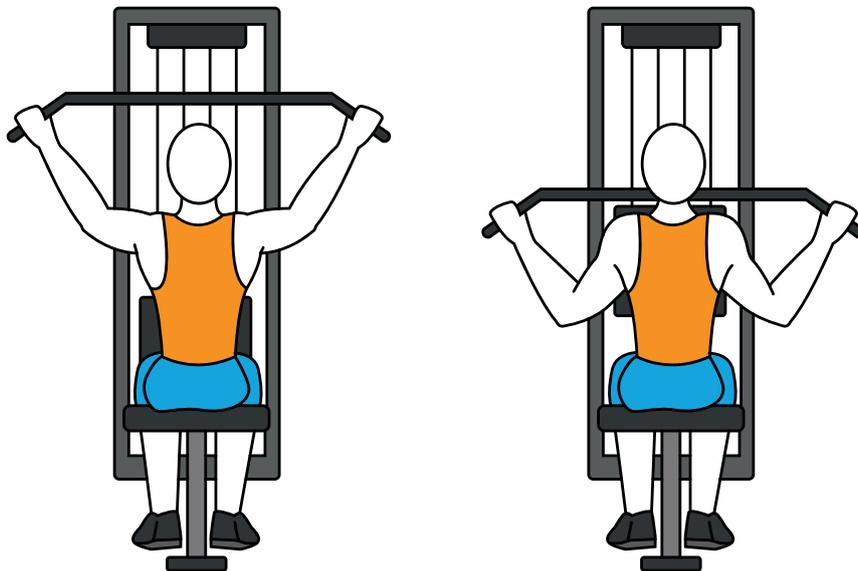
- Ziehe die Griffstange kontrolliert nach oben, indem du deine Arme beugst, bis die Hände sich auf Schulterhöhe befinden.
- Senke die Griffstange langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.
- Halte die Ellbogen während der gesamten Bewegung eng am Körper.

Atmung:

- Atme beim Hochziehen der Stange aus und beim Absenken ein.

Übung 4

Latzziehen



Ausstattung: Sitzbank, Latzug-Stange

Startposition:

- Setze dich an die Latzugmaschine und greife die obere Stange mit einem breiten Griff.
- Halte den Rücken gerade und den Blick nach vorne gerichtet.

Bewegungsablauf:

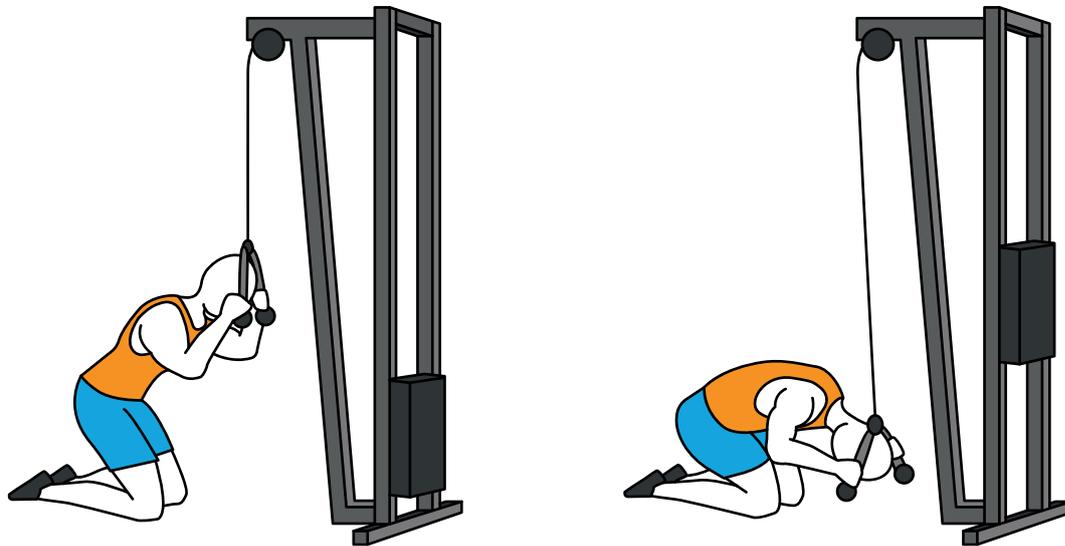
- Ziehe die Stange langsam und kontrolliert in Richtung Brust, indem du die Schultern nach unten und die Schulterblätter zusammenziehst.
- Lass die Stange kontrolliert in die Ausgangsposition zurückgleiten, ohne die Spannung im Rücken zu verlieren.
- Achte darauf, den Oberkörper während der gesamten Bewegung stabil zu halten.

Atmung:

- Atme beim Herunterziehen der Stange aus und beim Zurückführen ein.

Übung 5

Crunches am Kabelzug



Ausstattung: Seilzug mit Griffen

Startposition:

- Knie vor dem Kabelzugturm mit den Seilgriffen in den Händen.
- Halte die Enden des Seils fest und bringe es an die Seiten deines Kopfes.

Bewegungsablauf:

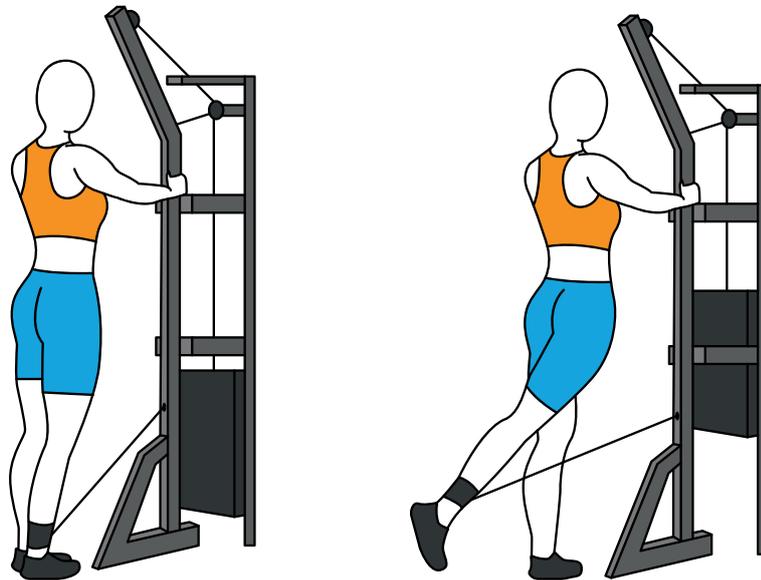
- Beuge deinen Oberkörper nach unten, bis dein Kinn fast die Brust berührt, und spanne dabei die Bauchmuskeln an.
- Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück, ohne die Spannung in den Bauchmuskeln zu verlieren.
- Vermeide es, mit Schwung zu arbeiten – die Bewegung sollte kontrolliert erfolgen.

Atmung:

- Atme beim Beugen des Oberkörpers aus und beim Zurückkehren ein.

Übung 6

Kickbacks am Kabelzug



Ausstattung: Kabelzug mit Fußschlaufe

Startposition:

- Befestige eine Fußschlaufe am unteren Kabelzug und positioniere dich vor der Maschine, das belastete Bein leicht nach hinten.
- Halte dich mit einer Hand an der Maschine fest, um Stabilität zu gewährleisten.

Bewegungsablauf:

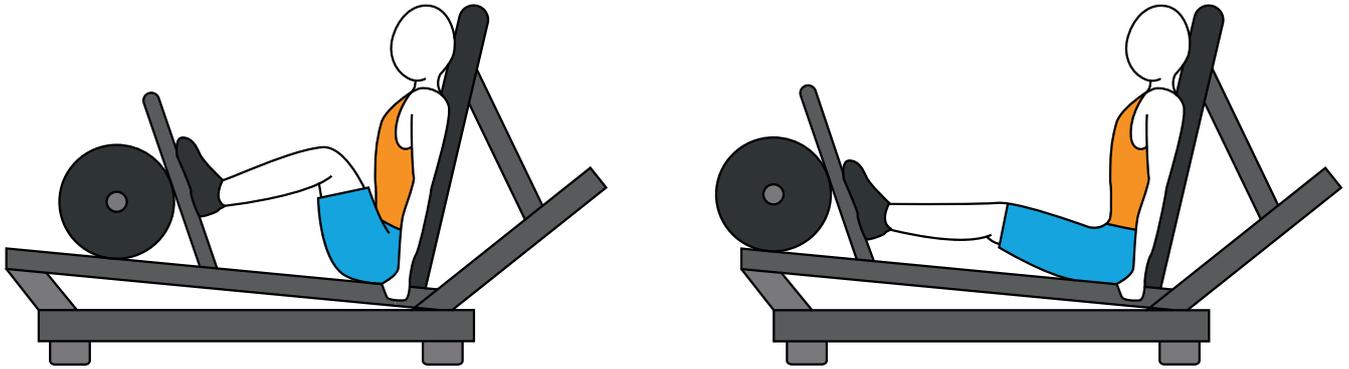
- Drücke das Bein langsam nach hinten, bis es gestreckt ist, und spanne dabei die Gesäßmuskulatur an.
- Führe das Bein kontrolliert in die Ausgangsposition zurück, ohne das Gewicht komplett abzulassen.
- Halte den Oberkörper während der Übung stabil.

Atmung:

- Atme beim Strecken des Beins aus und beim Zurückführen ein.

Übung 7

Beinpresse



Ausstattung: Sitz mit Rückenlehne, Beinpresse-Modul

Startposition:

- Setze dich in die Beinpresse und positioniere die Füße schulterbreit auf der Fußplatte.
- Halte den Rücken fest an der Rückenlehne und die Hände an den seitlichen Griffen.

Bewegungsablauf:

- Drücke die Fußplatte kontrolliert nach oben, bis die Beine fast gestreckt sind.
- Senke die Fußplatte langsam zurück, bis deine Knie einen 90-Grad-Winkel erreichen.
- Achte darauf, die Knie während der Bewegung nicht vollständig durchzustrecken oder nach innen kippen zu lassen.

Atmung:

- Atme beim Drücken der Fußplatte aus und beim Absenken ein.