

HAMMER

ANLEITUNG/MANUAL

BioForce Extreme Pro

ART.NR. / ITEM NO. 14000

ID: 007241

Inhaltsverzeichnis		Index		Seite/Page
1.	Sicherheitshinweise	1.	Safety instructions	02
2.	Allgemeines	2.	General	03
2.1	Verpackung	2.1	Packaging	03
3.	Aufbau	3.	Assembly	03
3.1	Aufbauschritte	3.1	Assembly Steps	04
4.	Pflege und Wartung	4.	Care and Maintenance	19
5.	Trainingsanleitung	5.	Training manual	20
5.1	Übungsbilder	5.1	Trainings photos	21
6.	Explosionszeichnung	6.	Explosion drawing	60
7.	Teileliste	7.	Parts list	62
8.	Garantie	8.	Warranty (Germany only)	65
9.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	9.	-	66

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät der Klasse H, nach DIN EN 957-1/2.
- Max. Belastbarkeit 130 kg.
- Das Kraftgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern, Haustiere oder Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind und ob Beschädigungen ersichtlich sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus, und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Das Trainingsgerät muss nach jedem Training gegen ungewolltes Bewegen gesichert werden!
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie geeignete Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.
17. Stellen Sie das Trainingsgerät so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.
18. Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
19. Das Gerät darf nur von einer Person benutzt werden.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The gym is produced according to DIN EN 957-1/2 class H.
- Max. user weight is 130 kg.
- The Gym should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The gym has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children, pets or persons with reduced physical, sensory or mental capabilities to play with or near the appliance.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured and if defects are visible.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. The item has to be locked after every exercise!
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the bike, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
17. Set up the item in such a way, that you are able to see other persons, who are approaching.
18. Do not let children play with the packaging foil. They can get caught in it and suffocate while playing.
19. The use of the item is only for one person allowed.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/2 Klasse H. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/2 Class H. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Kraftgerätes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da Metallteile Ihren Boden beschädigen/verkratzen könnten. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass das Kraftgerät einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum haben.

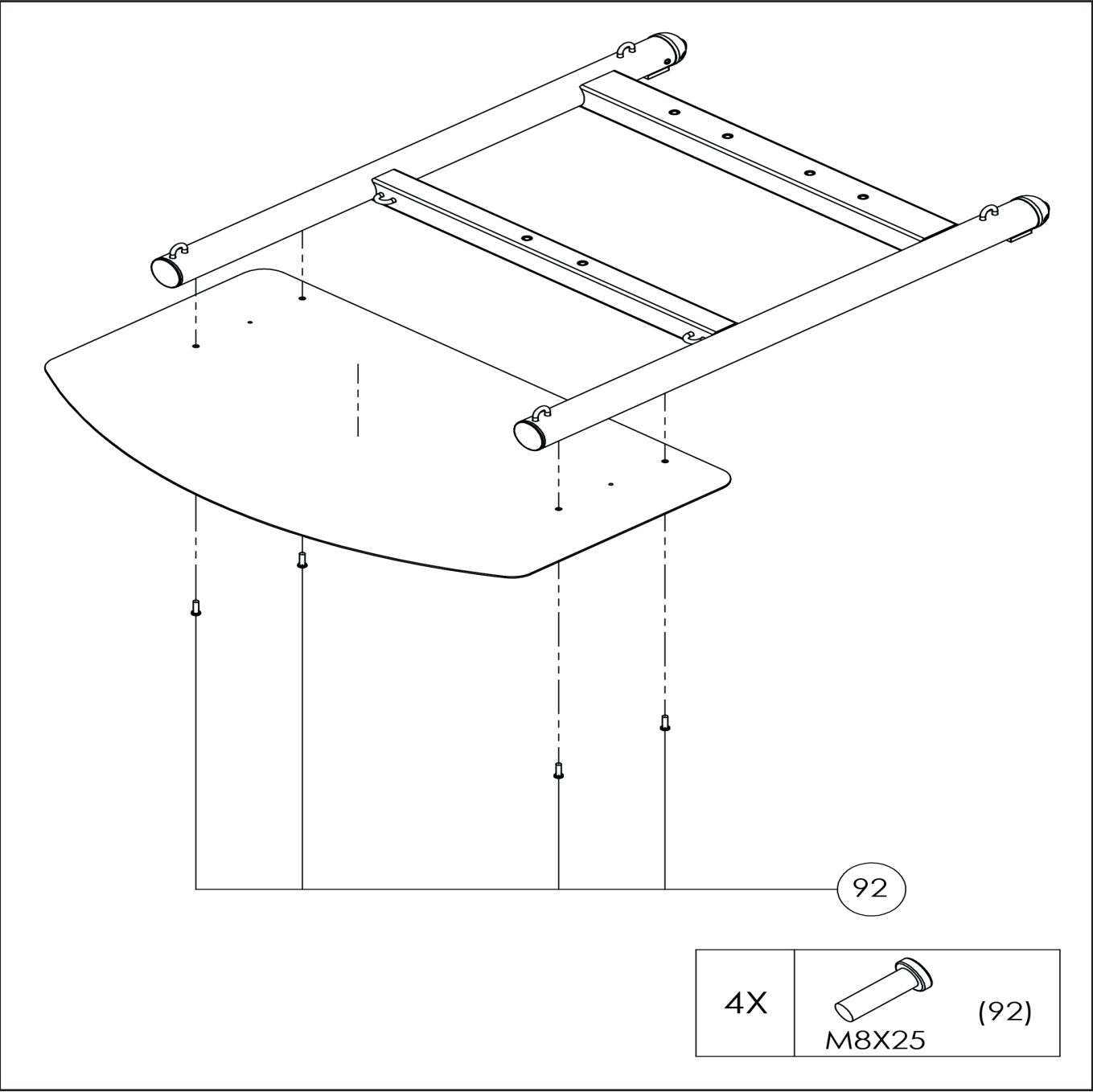
3. Assembly

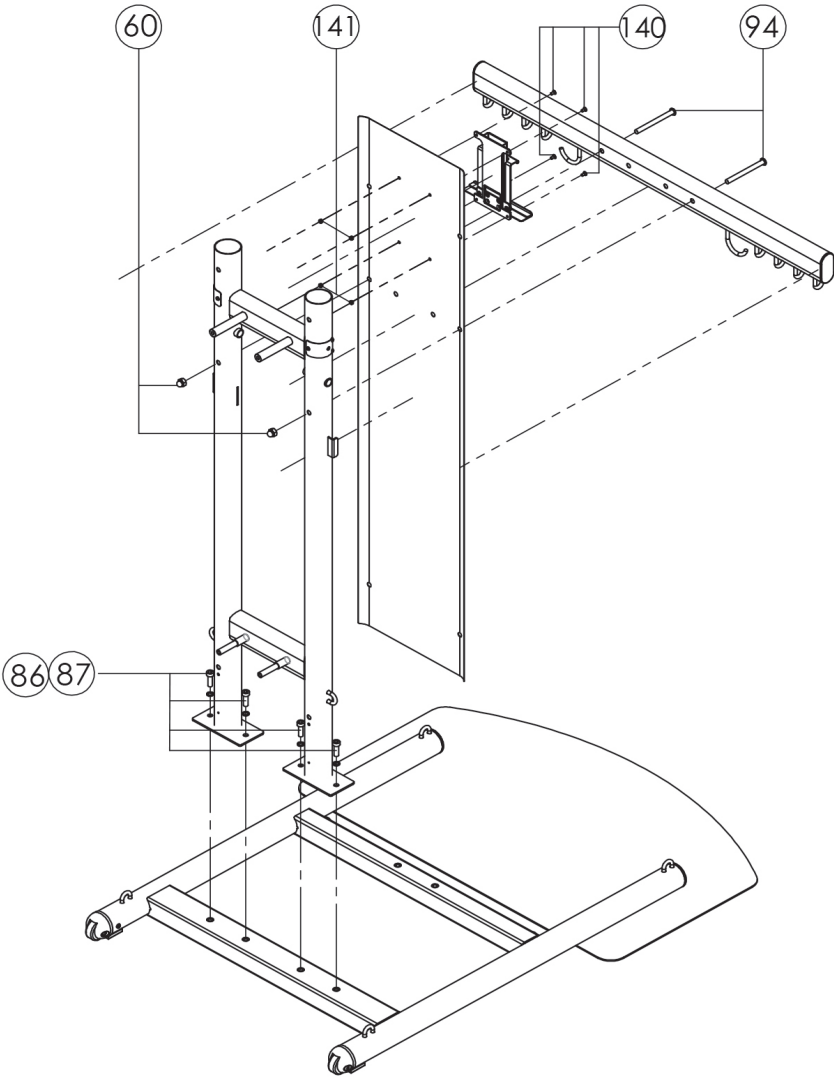
In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

Contents of packaging

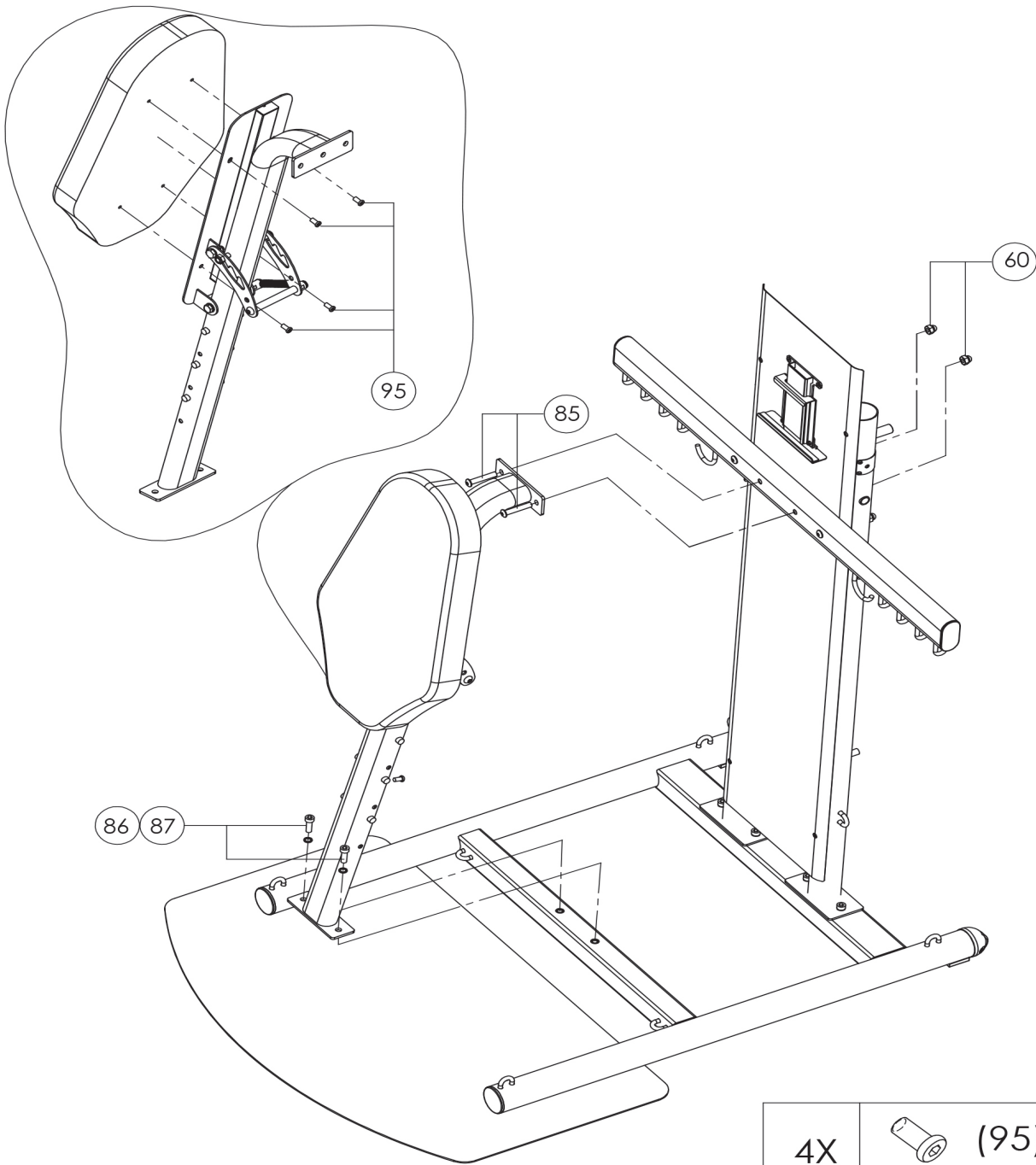
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Metal parts can damage / scratch your floor, so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

3.1 Aufbauschritte/ Assembly steps
Schritt/ Step 1

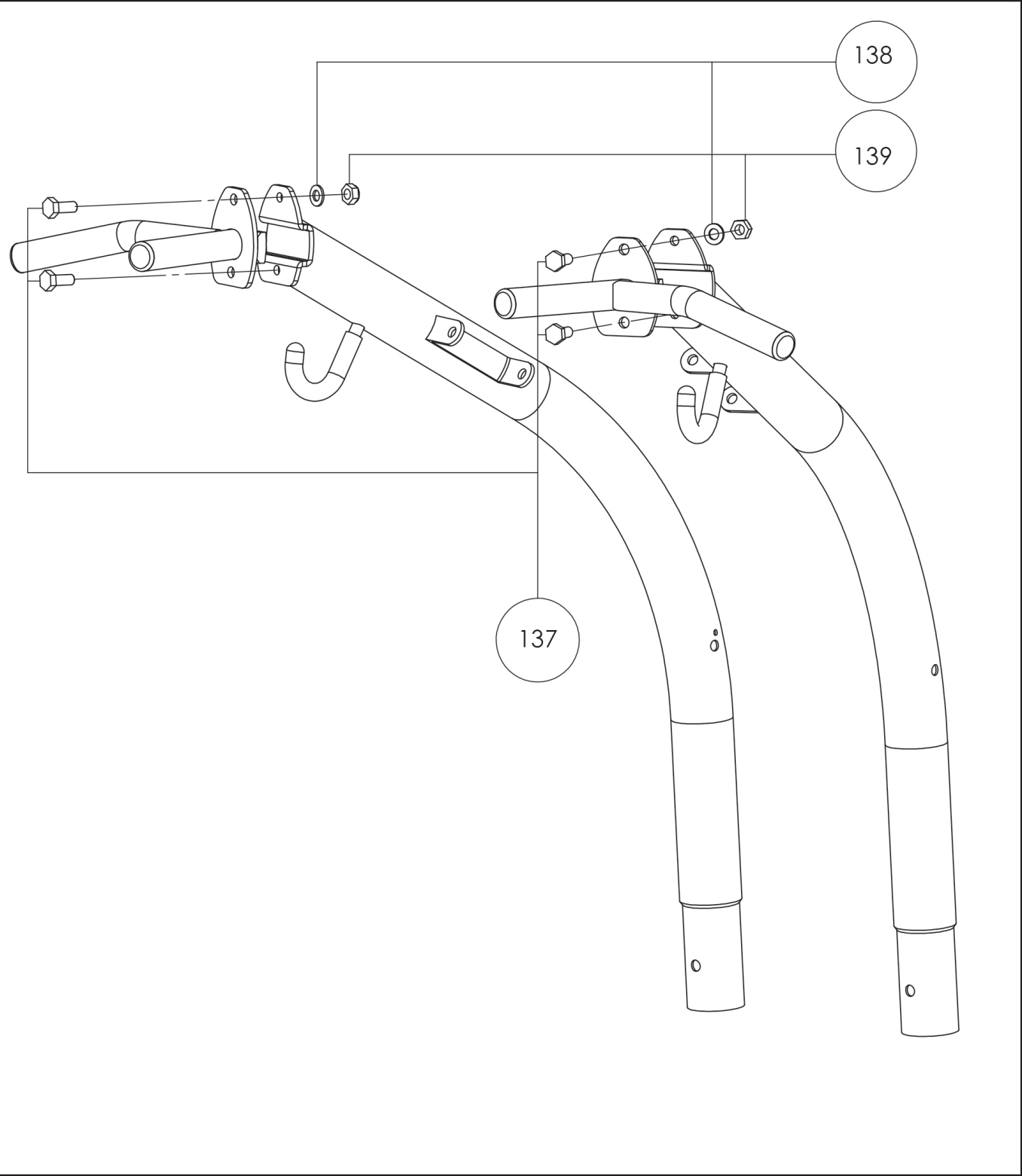


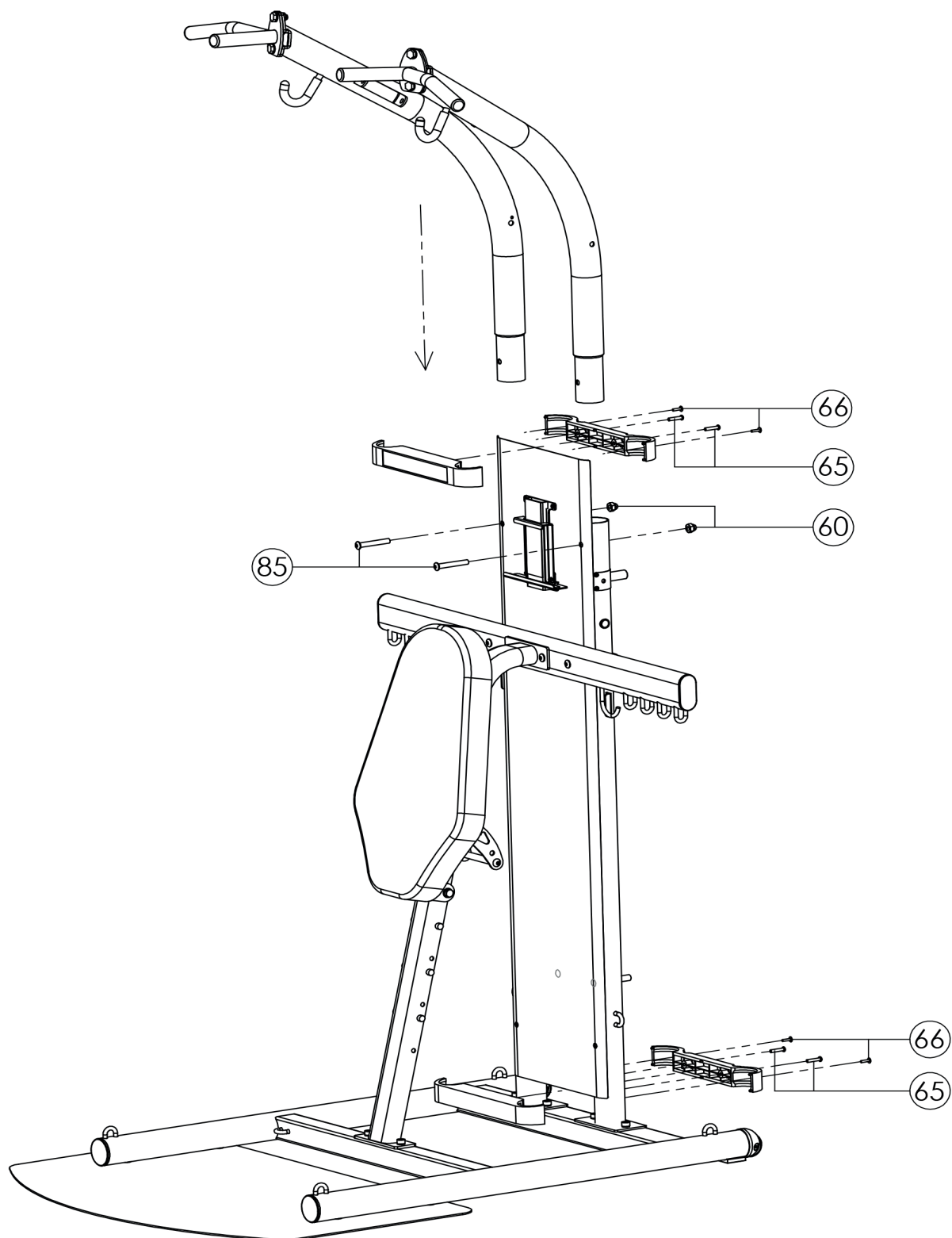


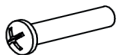
4X	(86) M10X30	4X	(140) M5X10	4X	(141) M5
4X	(87) φ10	2X	(94) M10X112	2X	(60) M10

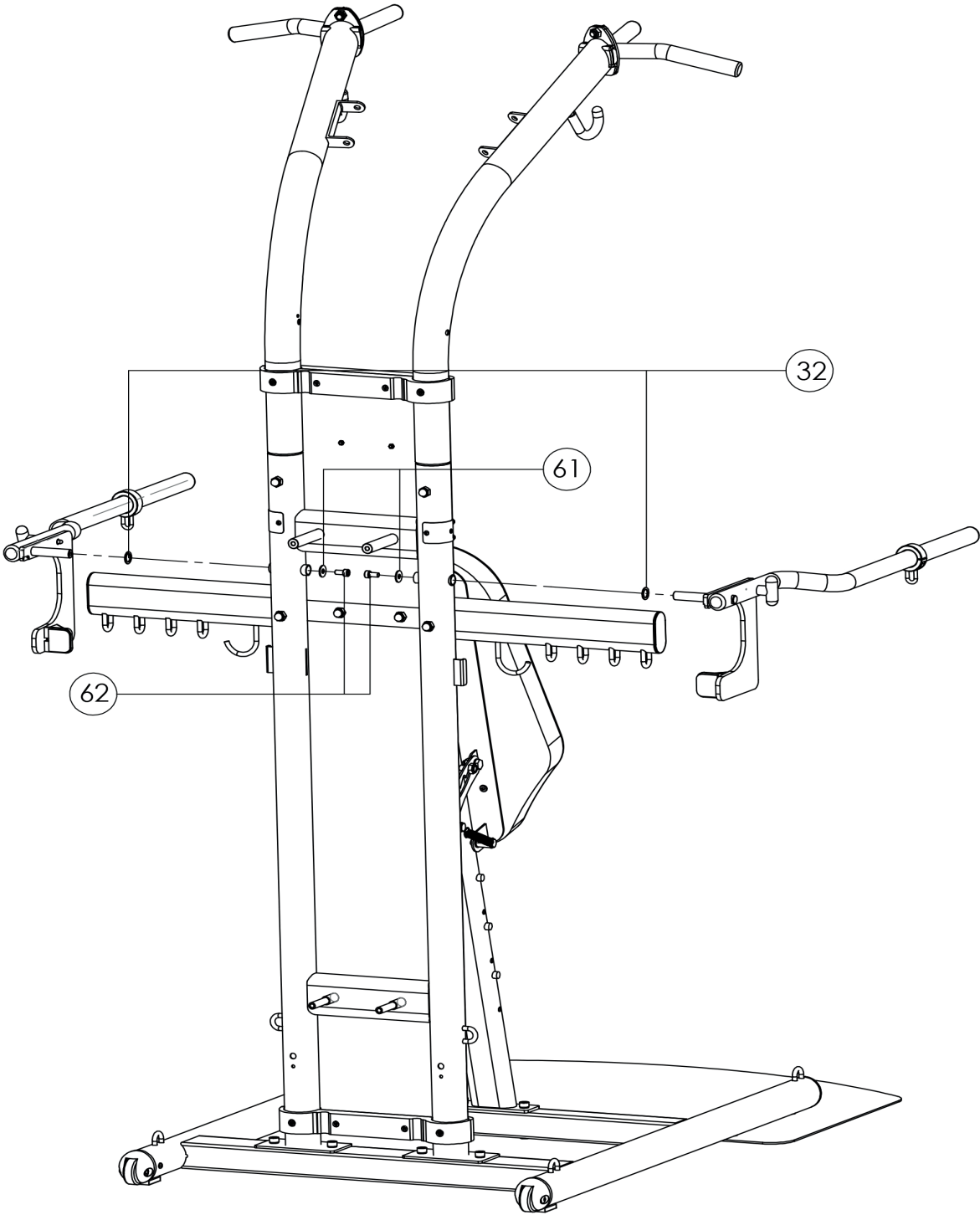


2X		(86)	2X	(87)	2X	(85)	4X	(95)
		M10*30			φ10			M8*15
						2X	(60)	M10

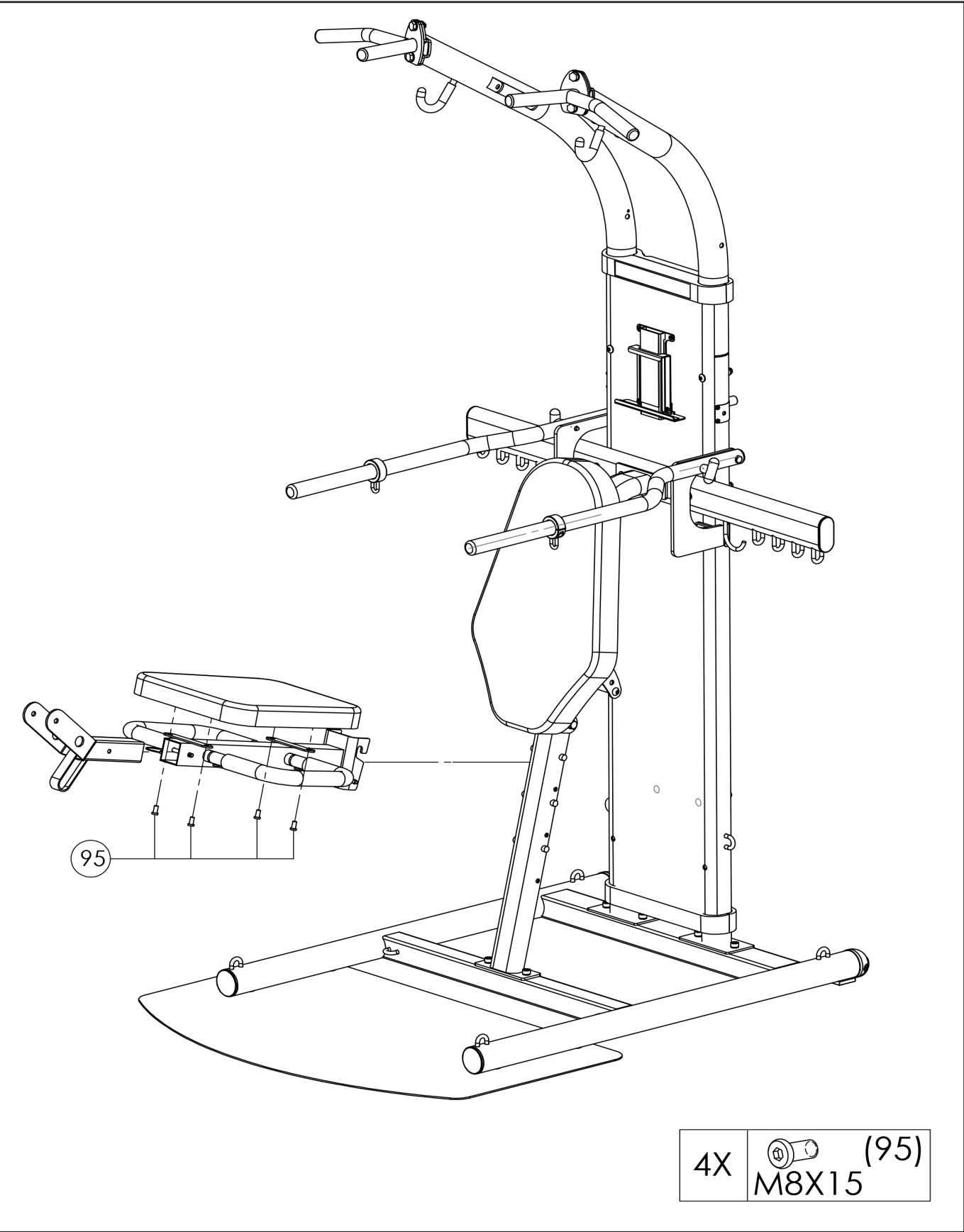


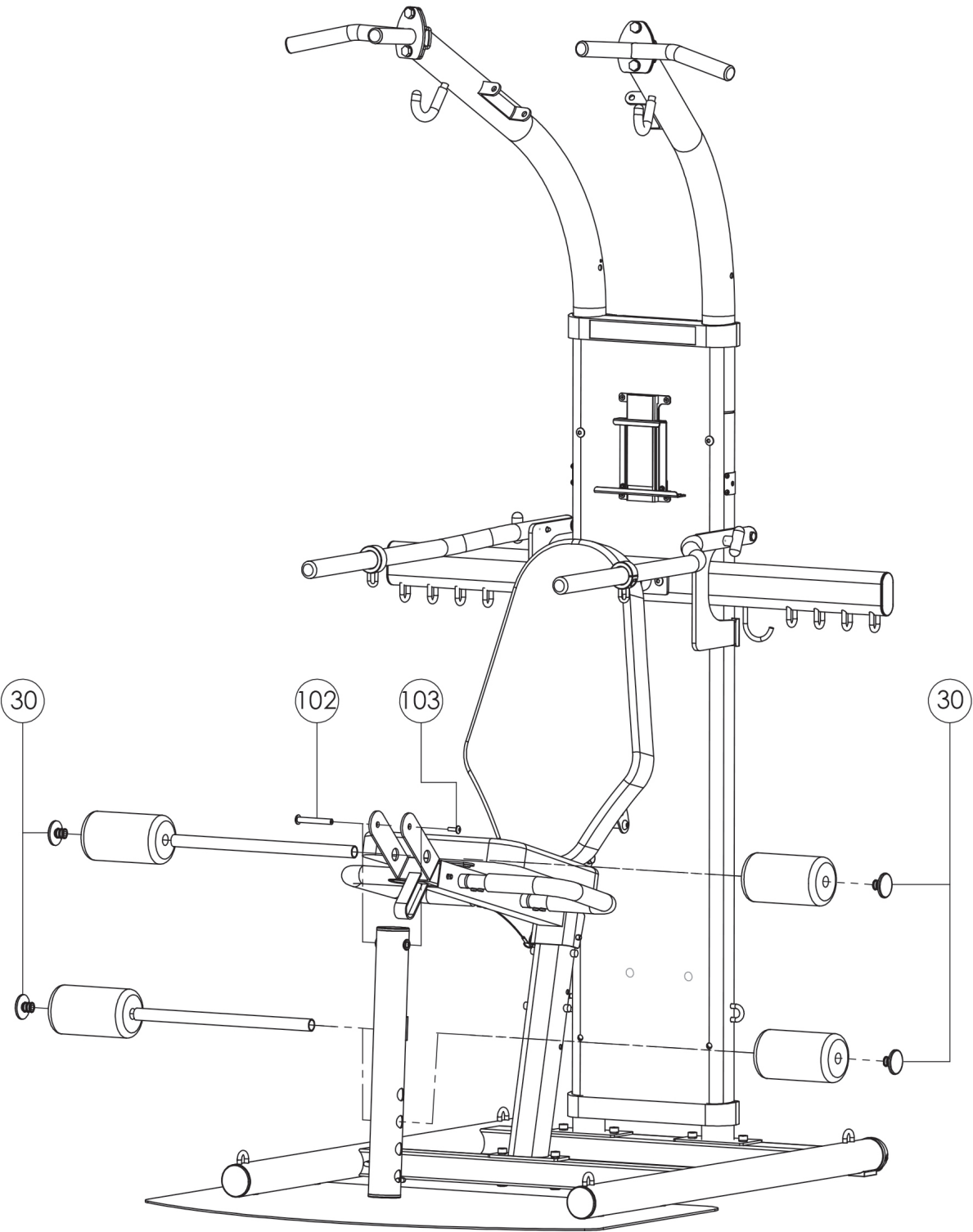


2X	 (85) M10X72	2X	 (60) M10
4X	 (65) M6X30	4X	 (66) ST4.2X19

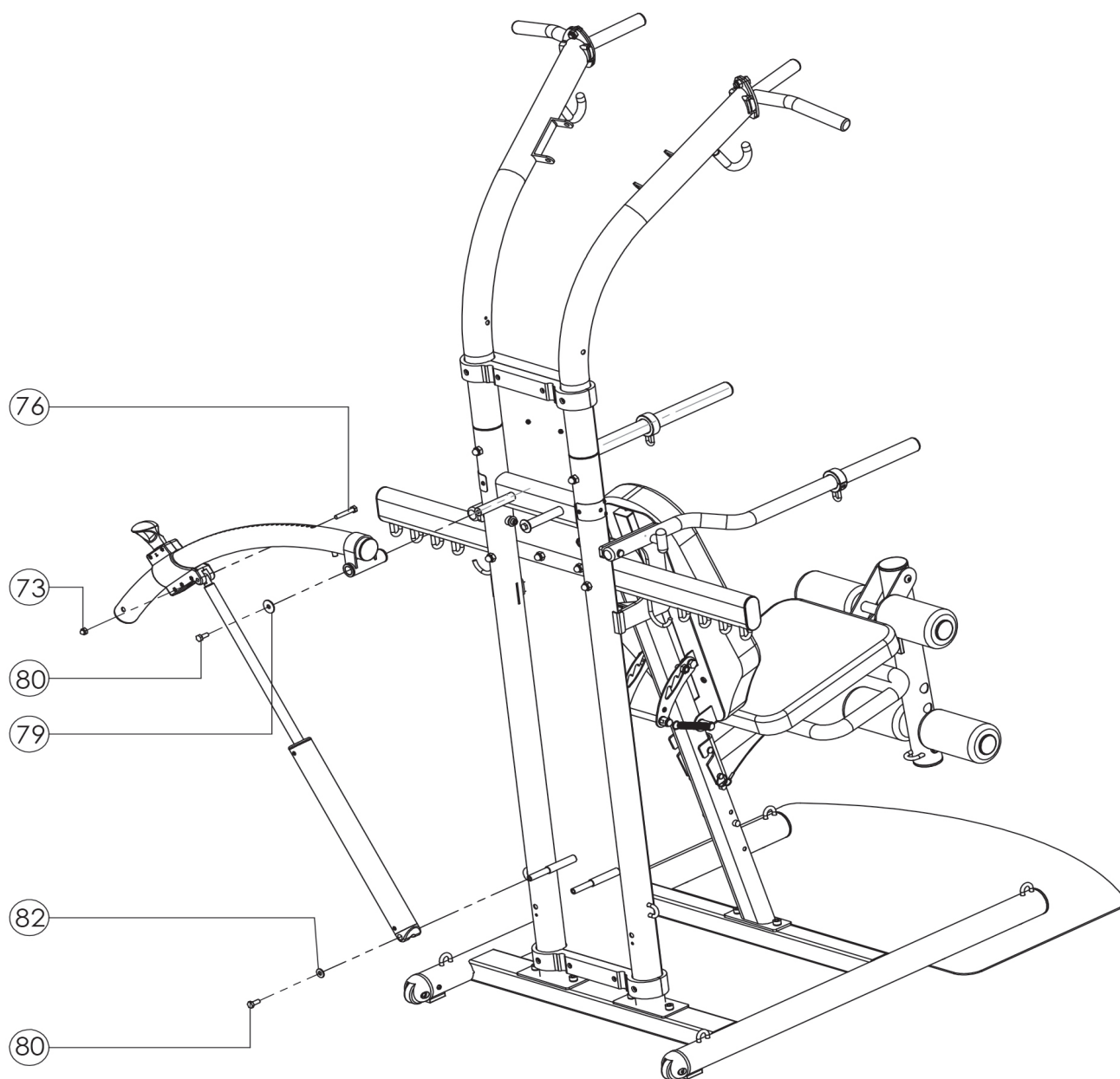


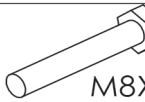
2X	 (32)	2X	 (61)	2X	 (62)
	$\varnothing 22.9 \times \varnothing 16.2$		$\varnothing 8$		M8X16

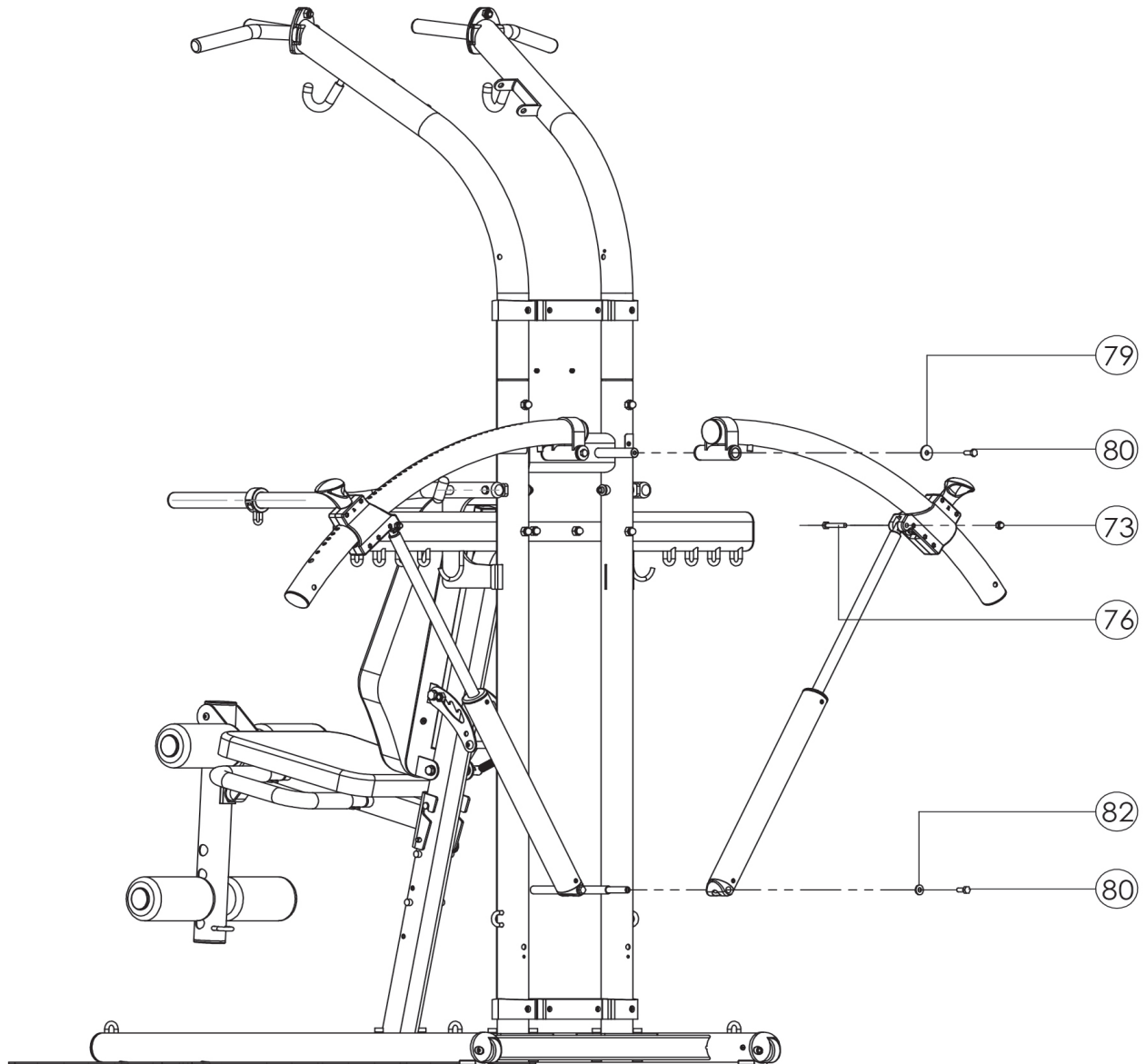




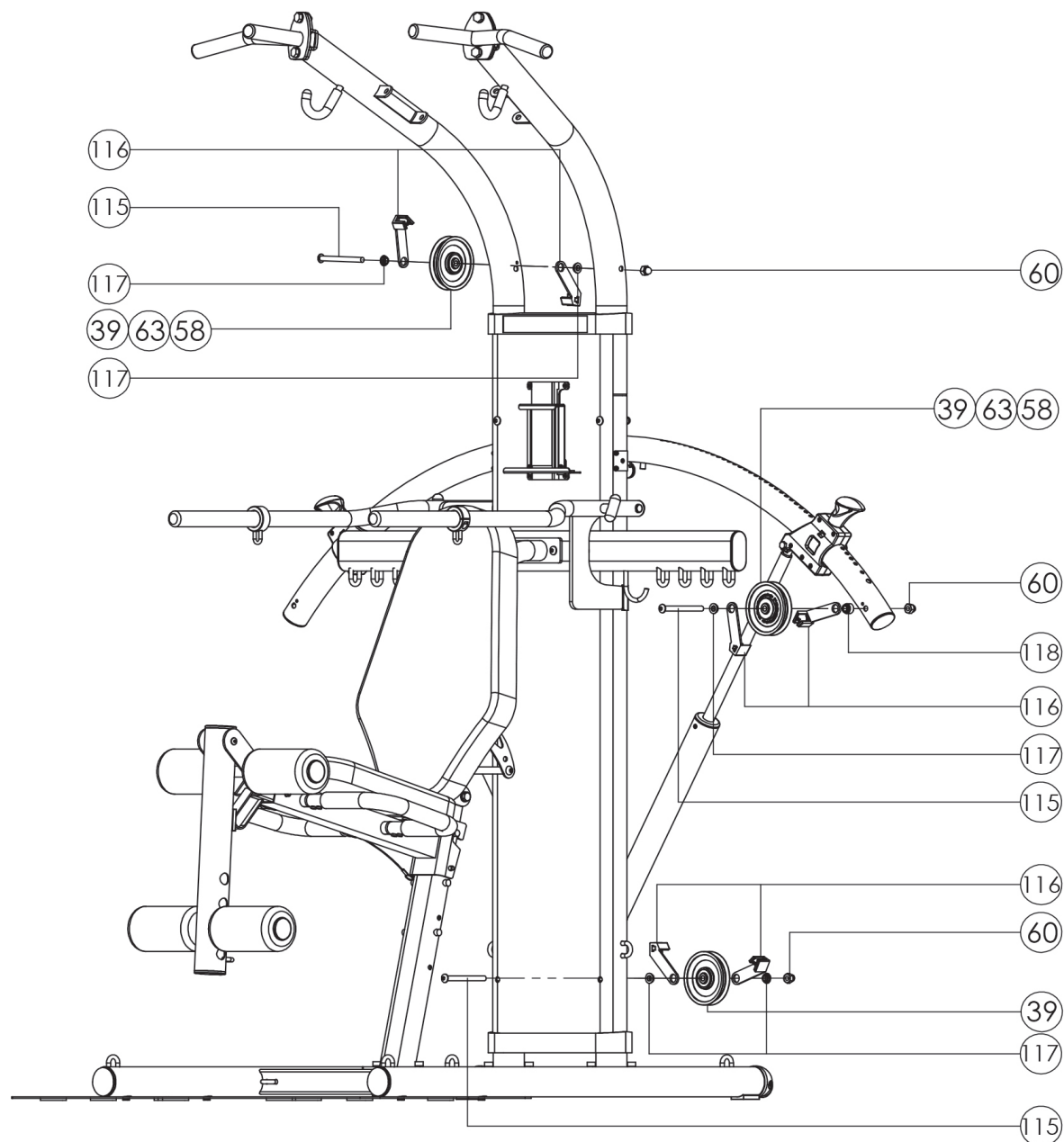
1X	 (102) φ10X73XM6	1X	 (103) M6X20	4X	 (30)
----	--	----	--	----	--



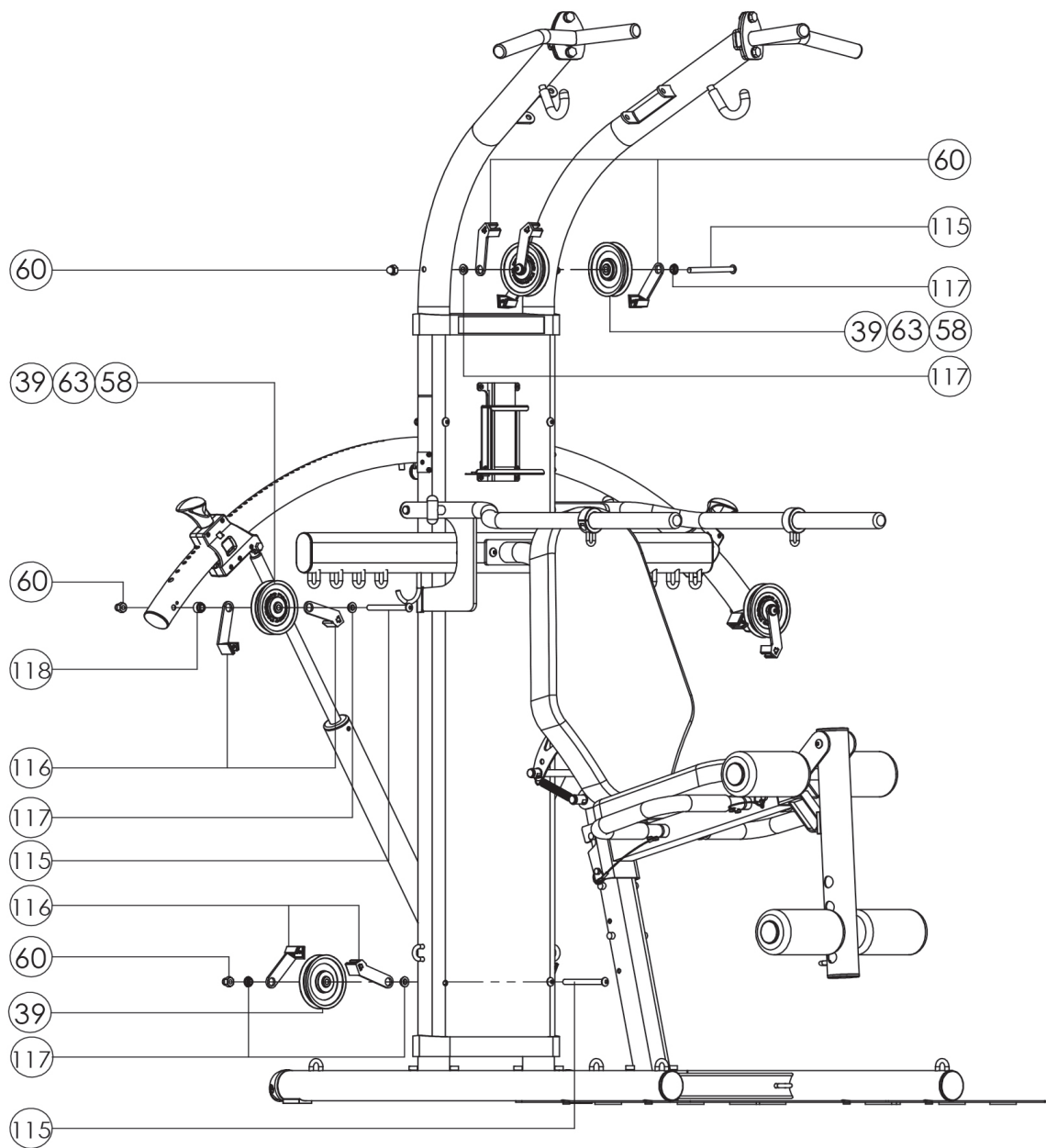
1X		L	1X		(73)	1X		(76)
1X		(79)	1X		(82)	2X		(80)



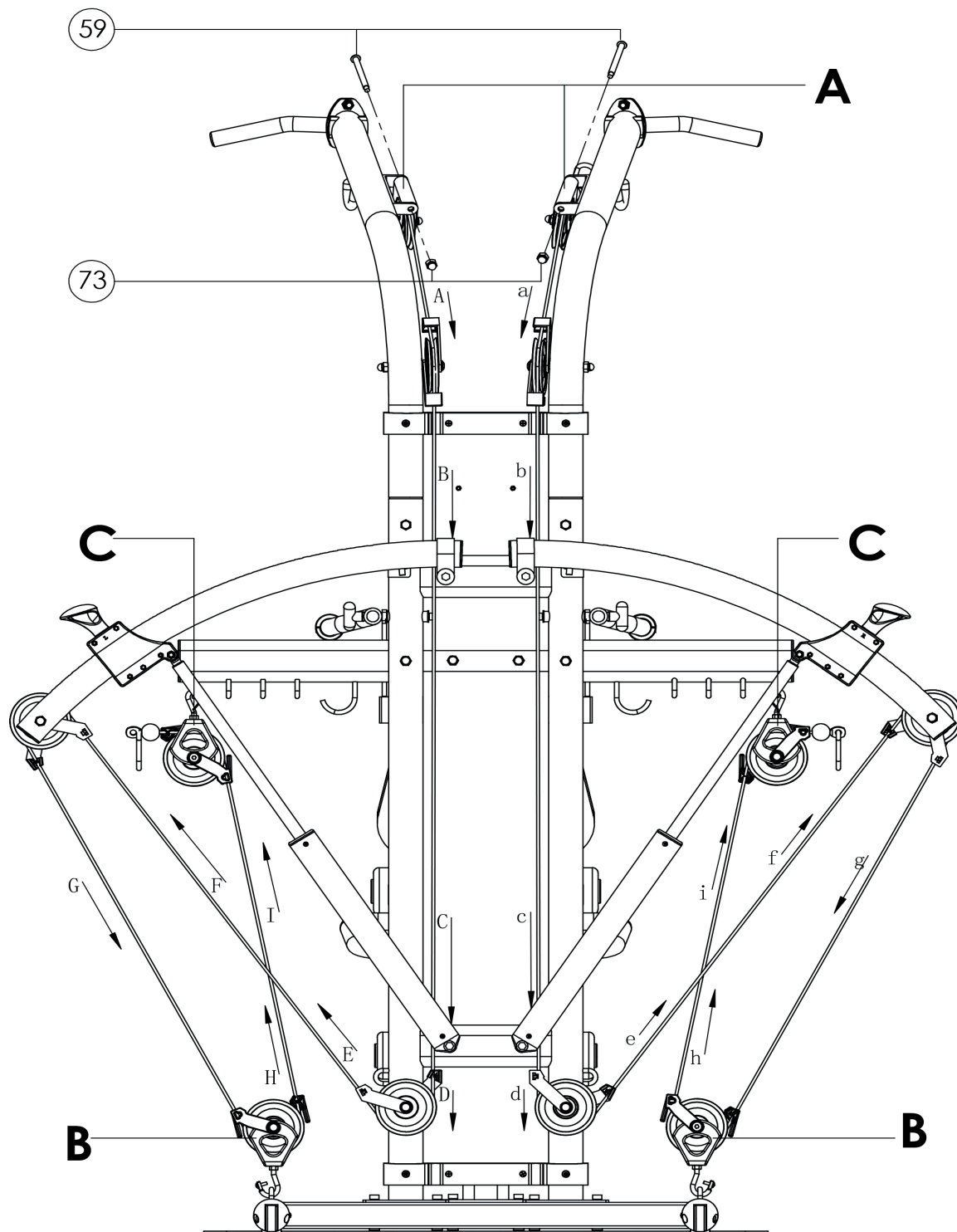
1X		R	1X		(73)	1X		(76)
				M8			M8X49	
1X		(79)	1X		(82)	2X		(80)
	$\varnothing 8 \times 30$			$\varnothing 8 \times 20$			M8X20	

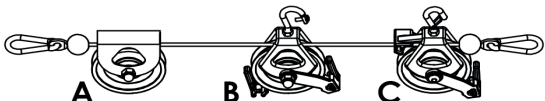


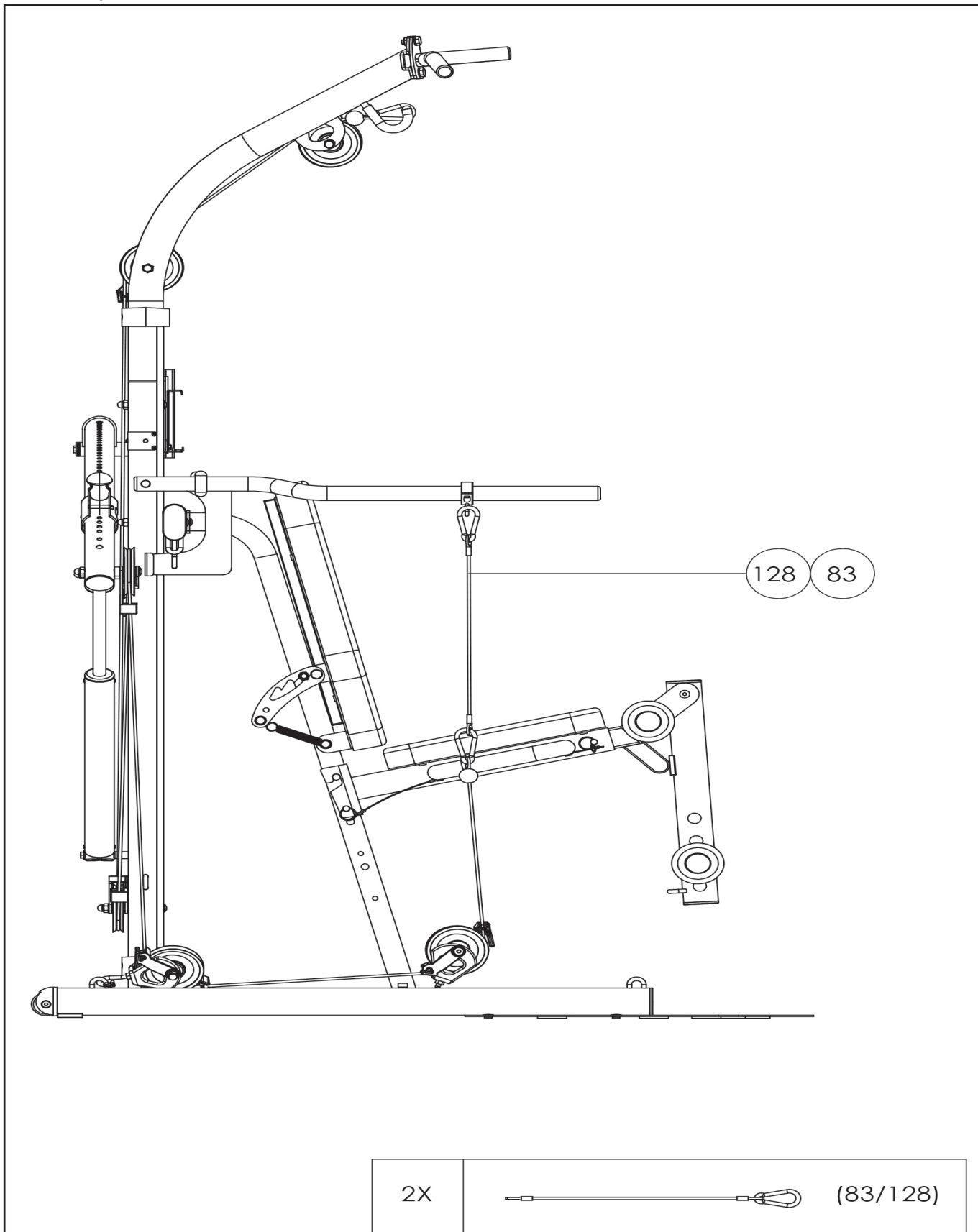
		1X	 (39) pulley	1X	 (118) Large Bushing	6X	 (116) Cable Guide A
2X	 (39/63/58) pulley	5X	 (117) Small Bushing	3X	 (60) M10	3X	 (115) M10X107



		1X	 (39) pulley	1X	 (118) Large Bushing	6X	 (116) Cable Guide A
2X	 (39/63/58) pulley	5X	 (117) Small Bushing	3X	 (60) M10	3X	 (115) M10X107

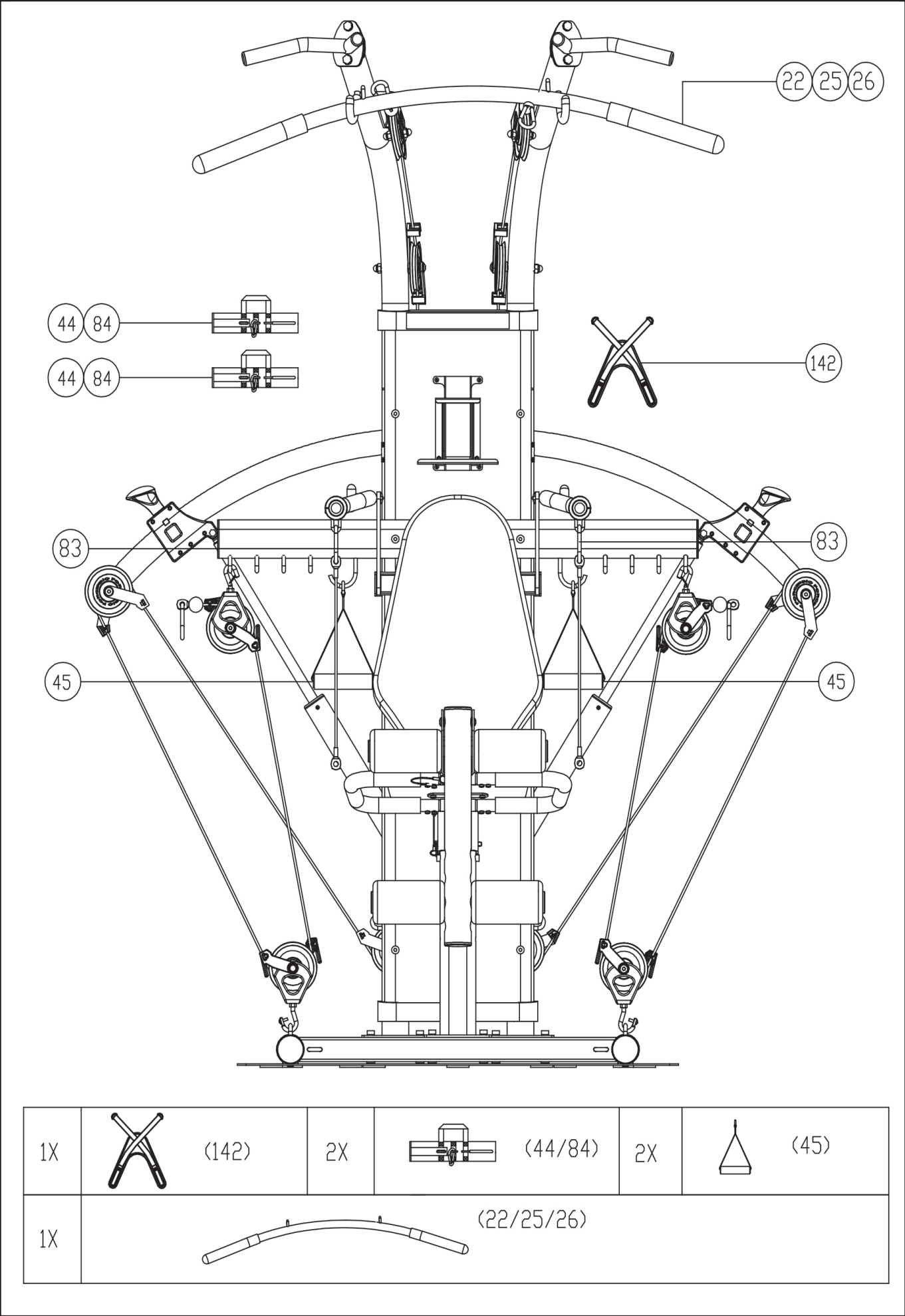


2X		2X	 M8	(73)	2X	 M8X110
----	---	----	--	------	----	--



Um den Diparm als Drückmodul verwenden zu können, muss die Rolle in der mittleren Position und das Verbindungsseil eingehängt werden.

To use the Diparm as a spinning module, the roller must be in the middle position and the connecting rope must be hooked in.



4. Pflege und Wartung

4. Care and Maintenance

Wartung

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel.
- Bauteile, welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

Check/ Routine	Intervalle/ Period	Datum/ Date							
Reinigen/ Cleaning	Wöchentlich/ weekly								
Prüfung der Zubehörteile/ Inspect Handles and bars	alle 3 Monate/ every 3 month								
Festigkeit der Schraub- verbindungen/ Nuts and bolts are fixed	alle 3 Monate/ every 3 month								
Prüfung der Seilzüge/ Cables	alle 3 Monate/ every 3 month								
Überprüfung und der Widerstandszyylinder/ Checking the resistance cylinder	alle 3 Monate/ every 3 month								

Es wird empfohlen die Seilzüge alle 3 Jahre zu tauschen/
It is recommended to replace the cables every 3 years

5. Trainingsanleitung

AUFWÄRMEN

Beginnen Sie Ihr Training bitte NIE, ohne sich vorher aufzuwärmen. Führen Sie jeweils fünf bis zehn Minuten lang vor dem Training Dehnungsübungen (Stretching) und Aufwärmätze (Übungen am Gerät mit niedrigem Gewicht und hoher Wiederholungszahl) durch, um Verletzungen zu vermeiden.

II) Wie sollten Sie trainieren

Für das Krafttraining gibt es mehrere Trainingsmethoden nach welchen Sie trainieren können. Hier soll nur die Methode der Kraftausdauer beschrieben werden, da Sie diese Methode zum Beginn Ihres Trainings verwenden sollten

- Beginnen Sie mit einem geringen Gewicht. Es empfiehlt sich mit 3 Sätzen à 20 Wiederholungen zu beginnen. Das Gewicht können Sie solange erhöhen, bis Sie im letzten Satz die 20 Wiederholungen nicht mehr schaffen.
- Zwischen den Sätzen sollten Sie eine Pause von 60 Sekunden einlegen.
- Sie sollten 2-3 mal die Woche trainieren.

Niemals Bauchübungen vergessen!

5. Training manual

Warm up:

To avoid any injuries, please warm up properly before you start your exercise.

II) How to do the exercise

. There are many different kind to pump iron, but only the force endurance will be explained.

- Use a weight, which can be moved 3x20 repetitions. Increase the weight, till you don't reach the 20 repetitions in the last intervall.
- Break between each intervall should be 60s.
- It is enough to do the exercise 2-3times a week. If you want to do the exercise more often, please divide you training into upper body and lower body
- Don't forget your Ab's.

5.1. Übungsbilder



Beanspruchte Muskelgruppen: Quadrizeps (Beinstrecker), Gesäßmuskel, Waden
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

KNIEBEUGEN

Start: Stehen Sie mit sicherem Stand zum Gerät hin. Halten Sie die unteren Handgriffe auf Schulterhöhe.

Bewegung: In die Knie gehen, bis Oberschenkel parallel zum Boden sind. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

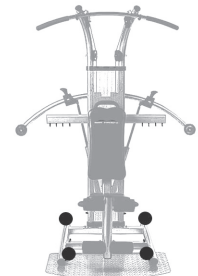
Tips: Knie auf gleicher Höhe mit den Füßen halten. Gewicht auf den ganzen Fuß verteilen, nicht nur auf Zehen oder Fersen. Oberkörper während der kompletten Übung gerade halten.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Quadrizeps (Beinstrecker), Gesäßmuskel, Waden
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener / Profi

KNIEBEUGEN EINBEINIG

Start: Stehen Sie im Ausfallschritt vor dem Gerät. Halten Sie die Handgriffe in Schulterhöhe.

Bewegung: In die Knie gehen bis vorderer Oberschenkel parallel zum Boden ist. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

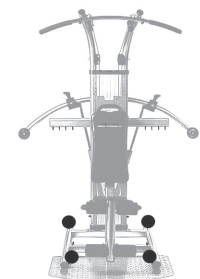
Tipps: Gewicht auf den Vorderfuß verlagern. Rücken während der gesamten Übung gerade halten. Übung beidseitig ausführen.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Quadrizeps (Beinstrecker), Gesäßmuskel, Waden
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener / Profi

AUSFALLSCHRITT RÜCKWÄRTS

Start: Stehen Sie vor dem Gerät. Beine Hüftbreit. Halten Sie die Handgriffe in Schulterhöhe.

Bewegung: Treten Sie mit einem Bein in den Ausfallschritt zurück bis der vordere Oberschenkel parallel mit dem Boden ist.

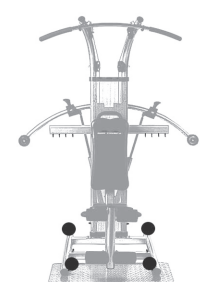
Tipps: Gewicht auf den Vorderfuß verlagern. Rücken während der gesamten Übung gerade halten. Übung beidseitig ausführen.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Quadrizeps (Beinstrecker)
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

BEINSTRECKER

Start: Sitzen Sie auf dem Gerät und klemmen Sie Ihre Beine zwischen die Polster der Beinstreckereinheit.

Bewegung: Knie ausstecken bis Beine fast gerade sind. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

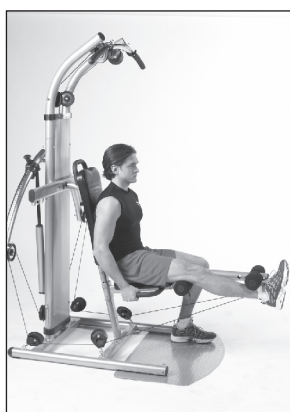
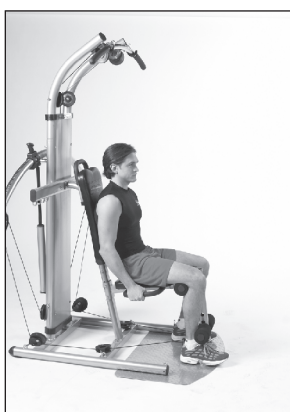
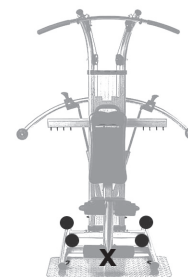
Tipps: Auf eine aufrechte Position achten. Kniekehlen am Drehpunkt der Beinstreckereinheit halten. Beine nicht komplett durchstrecken.

Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: keine

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Quadrizeps (Beinstrecker)
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener / Profi

BEINSTRECKEN EINSEITIG

Start: Sitzen Sie auf dem Gerät und klemmen Sie ein Bein zwischen die Polster der Beinstreckereinheit.

Bewegung: Knie ausstecken bis Bein fast gerade ist. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

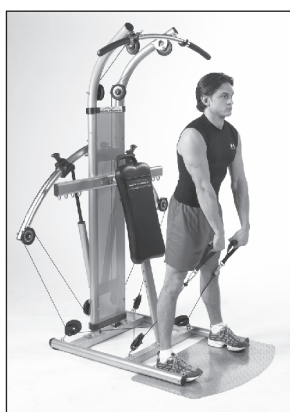
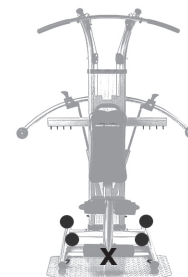
Tipps: Auf eine aufrechte Position achten. Kniekehle am Drehpunkt der Beinstreckereinheit halten. Bein nicht komplett durchstrecken.

Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: keine

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Beinbizeps, Gesäßmuskel, unterer Rücken
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener / Profi

KREUZHEBEN MIT GESTRECKTEN BEINEN

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

Bewegung: Rücken und Hüfte durchstrecken. Stehen Sie aufrecht und drücken Sie die Handgriffe Richtung Hüften.

Tipps: Armen und Beine druchgestreckt halten.

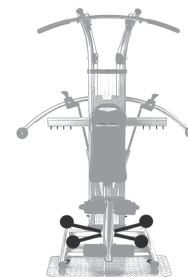
Bewegung erfolgt aus der Hüfte. Nicht in die Knie gehen. Rücken und Hals gerade halten.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: oberer und unterer Rücken, Gesäßmuskel, Oberschenkel, Waden

Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener / Profi

KREUZHEBEN

Start: Stehen Sie zum Gerät hin und greifen Sie die Latissimusstange von unten. Dabei in die Knie gehen und Rücken gerade halten.

Bewegung: Hüfte und Rücken durchstrecken. Latissimusstange dabei in Hüfthöhe halten. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

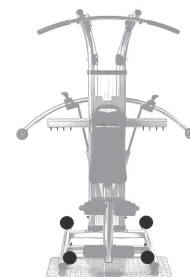
Tipps: Arme, Rücken und Hals während der Anspannung gerade halten. Beim Absetzen Hüften nach hinten schieben und Hohlkreuz vermeiden.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte muskelgruppen: Beinbizeps

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

BEIN-CURLS

Start: Stehen Sie zum Gerät hin. Ein Oberschenkel drückt gegen das obere Polster des Beinstreckers. Mit dem Knöchel des gleichen Beines am unteren Polster einhaken.

Bewegung: Bein anwinkeln, bis Unterschenkel parallel zum Boden ist. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

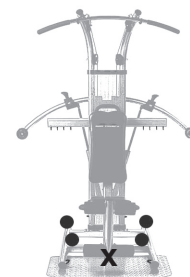
Tipps: Mit dem Oberkörper etwas nach vorne lehnen. Bein nicht komplett durchstrecken.

Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: keine

Rollenposition



Beanspruchte muskelgruppen: Waden

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

WADENDRÜCKEN

Start: Stehen Sie zum Gerät hin und halten Sie die unteren Handgriffe. Zehen zeigen dabei zum Gerät.

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

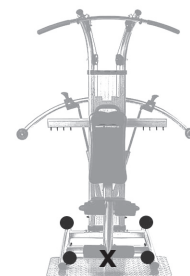
Tipps: Arme und Beine gerade halten. Zur Stabilisierung des Rückens die Bauchmuskeln anspannen. Auf aufrechte Position achten.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Waden
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener / Profi

WADENDRÜCKEN AUSSEN

Start: Stehen Sie zum Gerät hin und halten Sie die unteren Handgriffe. Zehen zeigen dabei etwas nach außen.

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

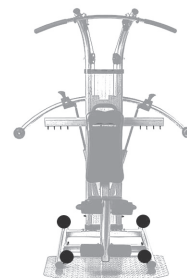
Tipps: Arme und Beine gerade halten. Zur Stabilisierung des Rückens die Bauchmuskeln anspannen. Auf aufrechte Position achten.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Waden
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener / Profi

WADENDRÜCKEN INNEN

Start: Stehen Sie zum Gerät hin und halten Sie die unteren Handgriffe. Zehen zeigen dabei etwas nach innen.

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

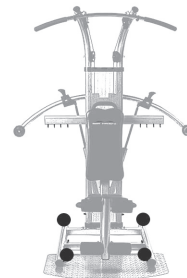
Tipps: Arme und Beine gerade halten. Zur Stabilisierung des Rückens die Bauchmuskeln anspannen. Auf aufrechte Position achten.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Gesäßmuskel
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

KICKBACKS EINBEINIG

Start: Stehen Sie zum Gerät hin und stützen Sie sich mit den Armen am Haltegriff ab. Ein Bein in der Fußschleufe.

Bewegung: Bein gerade nach hinten drücken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

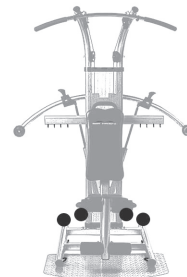
Tipps: Bein während der Übung gerade halten. Zur besseren Stabilisierung Bauchmuskeln anspannen.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Fusschlaufen

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Waden, Quadrizeps (Beinbizeps)

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

BEINDRÜCKEN

Start: Zum Gerät hin stehend mit den Händen am Haltegriff absitzen. Ein Bein in der Fußschlaufe anwinkeln.

Bewegung: Bein nach hinten durchdrücken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

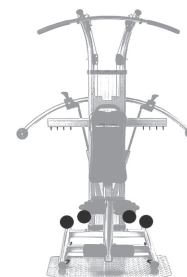
Tipps: Arme zur Stabilisierung gerade halten. Oberkörper während Übung in gleicher Position halten. Übung beidseitig ausführen.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Fußschlaufe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Hüftmuskeln

Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

HÜFTBEUGEN STEHEND

Start: Stehen Sie mit dem Rücken zum Gerät. Halten Sie dabei einen Fuß in der Fußschlaufe und stützen Sie Ihre Ellbogen in die Hüften.

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

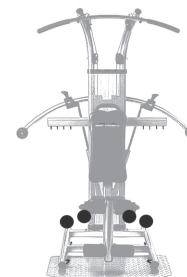
Tipps: Auf eine aufrechte Oberkörperposition achten. Für mehr Stabilisierung Bauchmuskeln anspannen. Übung beidseitig durchführen.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Fußschlaufen

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Hüftmuskeln, Waden

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

HÜFTSTRECKEN STEHEND

Start: Stehen Sie zum Gerät hin und stützen Sie sich mit den Armen am Haltegriff ab. Das Bein in der Fußschlaufe anwinkeln.

Bewegung: Hüfte nach hinten drücken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

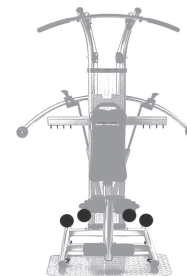
Tipps: Knie während der Übung angewinkelt lassen. Übung beidseitig ausführen.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Fußschlaufen

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: äußerer Oberschenkelmuskel
Schwierigkeitsgrad: Anfänger



ABDUKTORENÜBUNG STEHEND

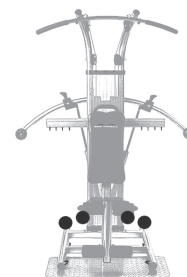
Start: Seitlich stehend den äußeren Fuß in der Fußschleife halten. Mit Arm am Gerät abstützen.

Bewegung: Bein zur Seite ziehen. Die Zehen zeigen dabei nach vorne. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Bein beim Strecken gerade halten. Bein seitlich bewegen, Vor- und Rückwärtsrudern vermeiden. Auf eine aufrechte Körperposition achten.

Sitz: entfernt
Beinstrecker: entfernt
Zubehör: Fußschleife

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: innerer Oberschenkelmuskel
Schwierigkeitsgrad: Anfänger



ADDUKTORENÜBUNG STEHEND

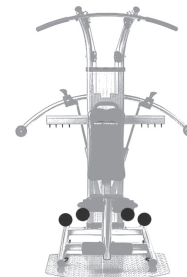
Start: Seitlich stehend den inneren Fuß in der Fußschleife halten. Mit Arm am Gerät abstützen.

Bewegung: Inneren Fuß am Standfuß vorbeiziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Den beanspruchten Fuß etwas vor den Standfuß stellen. Auf eine gerade Fußführung achten.

Sitz: entfernt
Beinstrecker: entfernt
Zubehör: Fußschleife

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Gesäßmuskel
Schwierigkeitsgrad: Anfänger



HÜFTSTRECKER LIEGEND

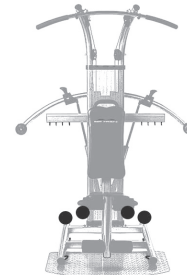
Start: Mit dem Rücken auf dem Boden liegen. Einen Fuß in der Fußschleife. Das Bein senkrecht nach oben strecken. Mit Händen am Rahmen abstützen.

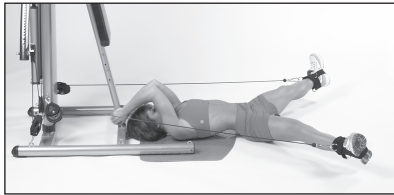
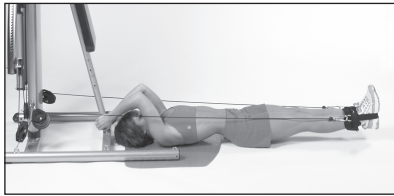
Bewegung: Ausgestrecktes Bein zum Boden drücken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Bein beim Heben und Senken gerade halten. Rücken und Hüfte am Boden lassen. Übung beidseitig ausführen.

Sitz: entfernt
Beinstrecker: entfernt
Zubehör: Fußschleife

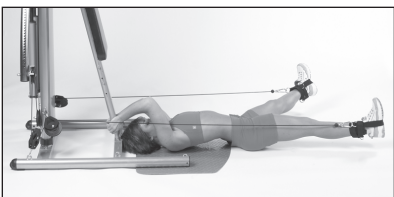
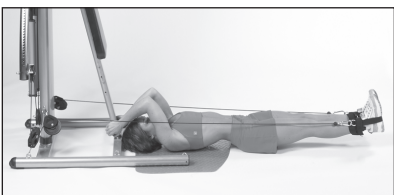
Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: innerer Oberschenkelmuskel, Gesäßmuskulatur, Bauch

Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener / Profi



Beanspruchte Muskelgruppen: innerer Oberschenkelmuskel, Gesäßmuskulatur, Bauch

Schwierigkeitsgrad: Profi



Beanspruchte Muskelgruppen: Waden, Quadrizeps (Beinstrecker), Gesäß

Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener / Profi

ABDUKTORENÜBUNG LIEGEND

Start: Mit dem Rücken auf dem Boden liegen. Beide Füße befinden sich in den Fußschlaufen, ca. 10 cm anheben. Mit den Händen am Rahmen abstützen.

Bewegung: Beine seitlich öffnen. Pause am Ende der Bewegung. Beine wieder schließen.

Tipps: Beide Beine während der Übung ausgestreckt und ca. 10 cm vom Boden entfernt halten.

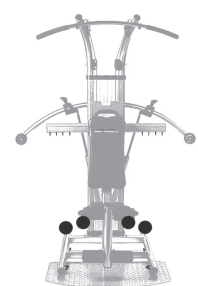
Rücken und Becken während der Übung am Boden lassen. Zur besseren Stabilisierung Bauchmuskeln anspannen.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Fußschlaufe

Rollenposition



ABDUKTORENÜBUNG LIEGEND EINBEINIG

Start: Mit dem Rücken auf dem Boden liegen. Beide Füße befinden sich in den Fußschlaufen, ca. 10 cm anheben. Mit den Händen am Rahmen abstützen.

Bewegung: Ein Bein seitlich öffnen. Pause am Ende der Bewegung. Beine wieder schließen.

Tipps: Beide Beine während der Übung ausgestreckt und ca. 10 cm vom Boden entfernt halten.

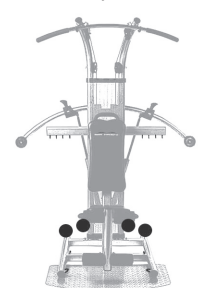
Rücken und Becken während der Übung am Boden lassen. Zur besseren Stabilisierung Bauchmuskeln anspannen. Übung beiseitig ausführen.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Fußschlaufe

Rollenposition



BEINPRESSE LIEGEND

Start: Mit dem Rücken auf dem Boden liegen. Beide Füße befinden sich in den Fußschlaufen. Mit den Händen am Rahmen abstützen.

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

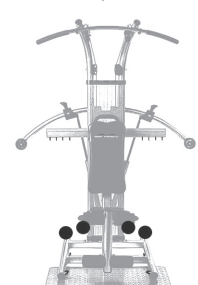
Tipps: Knie auf Schulterhöhe halten. Fußspitzen zeigen nach oben. Rücken und Hüfte am Boden halten.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Fußschlaufe

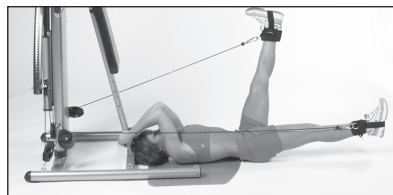
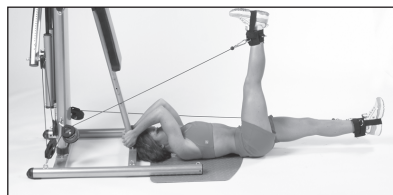
Rollenposition





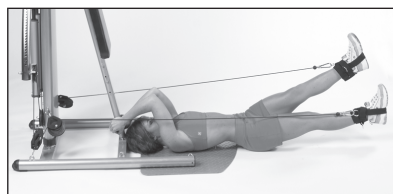
Beanspruchte Muskelgruppen: Waden, Quadrizeps (Beinstrecker), Gesäß

Schwierigkeitsgrad: Anfänger



Beanspruchte Muskelgruppen: Gesäßmuskel

Schwierigkeitsgrad: Anfänger



Beanspruchte Muskelgruppen: Gesäßmuskel, Bauch

Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

BEINPRESSE

EINBEINING LIEGEND

Start: Mit dem Rücken auf dem Boden liegen einen Fuß in der Fußschleife anwinkeln. Am Rahmen festhalten. Bein zum Körper anwinkeln.

Bewegung: Bein nach vorne nicht ganz durchstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

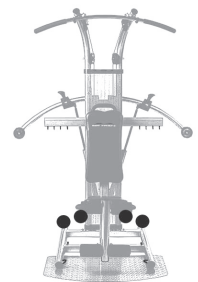
Tipps: Knie auf Schulterhöhe halten. Fußspitzen zeigen nach oben. Rücken und Hüfte am Boden halten.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Fußschleife

Rollenposition



SCHERENTRITTE

Start: Mit dem Rücken auf dem Boden liegen. Beide Füße befinden sich in den Fußschlaufen, ein Bein zeigt senkrecht nach oben. Mit den Händen am Rahmen abstützen.

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

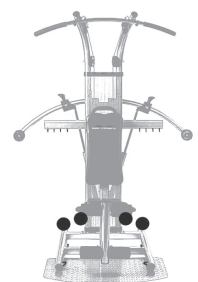
Tipps: Beine beim Anheben und Senken gerade halten. Rücken und Hüfte am Boden halten.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Fußschleife

Rollenposition



WEDELTRITTE

Start: Mit dem Rücken auf dem Boden liegen. Beide Füße befinden sich in den Fußschlaufen, ein Bein ca. 30 cm anheben. Mit den Händen am Rahmen abstützen.

Bewegung: Ausgestrecktes Bein zum Boden drücken, gleichzeitig das andere Bein 30 cm anheben. Wedelbewegung abwechselnd durchführen.

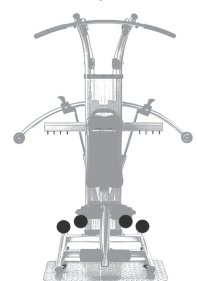
Tipps: Beine beim Anheben und Senken gerade halten. Rücken und Hüfte am Boden halten.

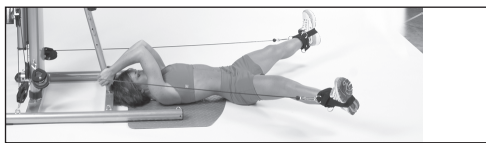
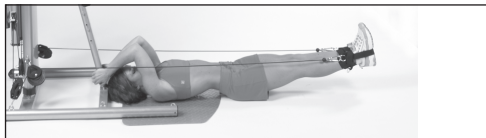
Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Fußschleife

Rollenposition





HÜFTKREISEN LIEGEND

Start: Mit dem Rücken auf dem Boden liegen, die Beine in den Fußschleifen ausstrecken. Am Rahmen festhalten. Füße ca. 20 cm anheben.

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

Tips: Beine ausgestreckt halten. Rücken und Becken während der gesamten Übung auf dem Boden halten.

Beanspruchte Muskelgruppen: innerer berschenkelmuskel, Gesäßmuskel, Bauch

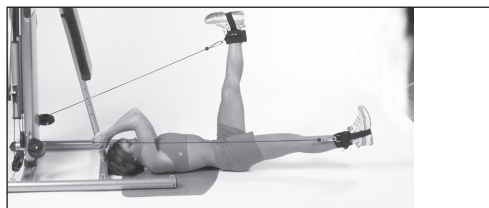
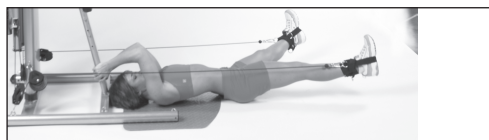
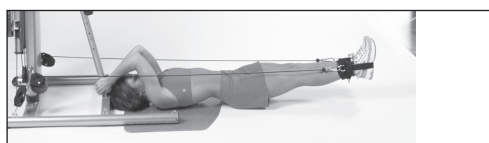
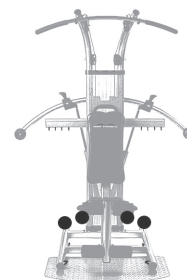
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener / Profi

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Fußschleife

Rollenposition



HÜFTKREISEN EINBEINIG LIEGEND

Start: Mit dem Rücken auf dem Boden liegen, die Beine in den Fußschleifen ausstrecken. Am Rahmen festhalten. Füße ca. 20 cm anheben.

Bewegung: Ein Bein seitlich öffnen und in einer runden Bewegung nach oben führen, bis es auf Hüfthöhe ist. In entgegengesetzter Richtung zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tips: Bein ausgestreckt halten. Rücken und Becken während der gesamten Übung auf dem Boden halten. Übung beidseitig ausführen.

Beanspruchte Muskelgruppen: innerer berschenkelmuskel, Gesäßmuskel, Bauch

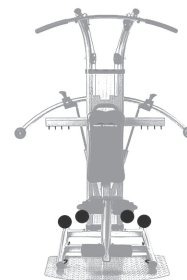
Schwierigkeitsgrad: Profi

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Fußschleife

Rollenposition



BEINPRESSE EINBEINIG SITZEND

Start: Sitzend ein Bein in der Fußschleife auf Sitzhöhe anheben. Den anderen Fuß zur Stabilisierung auf dem Boden halten.

Bewegung: Bein nicht ganz durchstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tips: Aufrecht sitzen und dabei die Bauchmuskeln anspannen. Fußspitzen zeigen dabei nach vorne. Bein gerade halten und nicht zur Seite neigen.

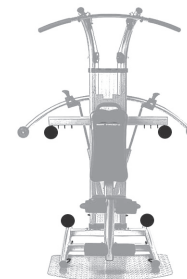
Sitz: angebracht

Beinstrecker:

entfernt

Zubehör: Fußschleife

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Beinbizeps, Waden, Gesäß

Schwierigkeitsgrad: Anfänger



Beanspruchte Muskelgruppen: äußerer Oberschenkelmuskel
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener / Profi

ABDUKTORNÜBUNG EINBEINIG SITZEND

Start: Setzen Sie sich seitlich auf das Gerät. Strecken Sie den das äußere Bein mit der Fußschlaufe.

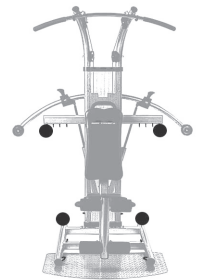
Bewegung: Bein zur Seite vom Gerät wegdrücken, Zehen zeigen dabei nach oben.

Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Auf eine aufrechte Sitzposition achten. Mit dem anderen Bein und den Armen abstützen.

Sitz: angebracht
Beinstrecker: entfernt
Zubehör: Fußschlaufe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: innerer Oberschenkelmuskel
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener / Profi

ADDUKTORENÜBUNG EINBEINIG SITZEND

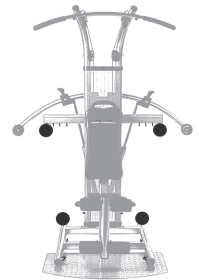
Start: Sitzend ein Bein mit der Fußschlaufe seitlich ausstrecken.

Bewegung: 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.

Sitz: angebracht
Beinstrecker: entfernt
Zubehör: Fußschlaufe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Wadenbeinmuskel, laterale Wadenmuskulatur
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

SPRUNGGELENK LATERALE ROTATION

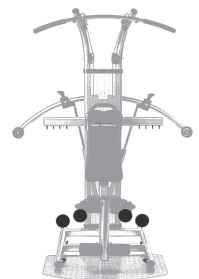
Start: Setzen Sie sich seitlich auf das Gerät. Strecken Sie das äußere Bein in der Fußschlaufe, während Sie sich mit dem anderen Bein am Boden abstützen. Zehen nach innen drehen.

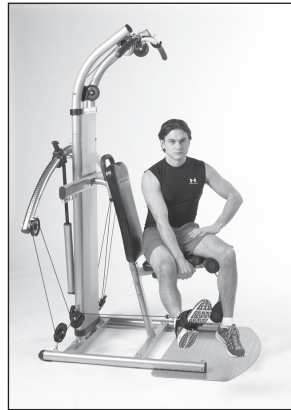
Bewegung: Knöchel drehen bis Zehen nach außen zeigen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Mit dem anderen Bein und den Händen abstützen und somit für mehr Stabilität sorgen. Übung beiseitig ausführen.

Sitz: angebracht
Beinstrecker: angebracht
Zubehör: Fußschlaufe

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Wadenbeinmuskel, mediale Wadenmuskulatur

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

SPRUNGGELENK MEDIALE ROTATION

Start: Setzen Sie sich seitlich auf das Gerät. Führen Sie den inneren Fuß in der Fußschlaufe während Sie sich mit dem anderen Fuß am Boden abstützen. Fuß ausstrecken und Zehen nach außen drehen.

Bewegung: Knöchel drehen bis Zehen nach innen zeigen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

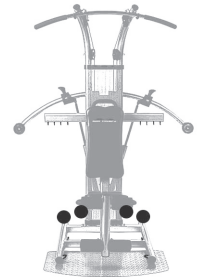
Tipps: Mit dem anderen Fuß und den Händen abstützen und somit für mehr Stabilität sorgen. Übung beiseitig ausführen.

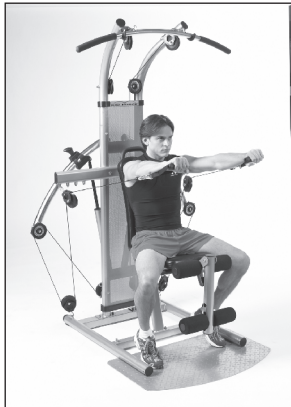
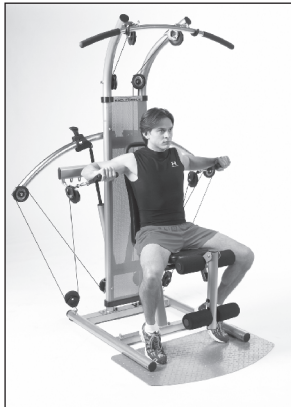
Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: Fußschlaufe

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern, Brust, Trizeps
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

BANKDRÜCKEN

Start: Sitzend die Handgriffe halten und die Arme 90 Grad anwinkeln. Handflächen zeigen nach unten. Seile unter den Armen führen.

Bewegung: Ellbogen durchstecken und Arme gerade nach vorne führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

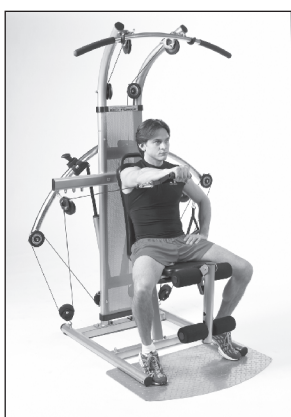
Tipps: Ellbogen auf Schulterhöhe halten. Handgelenke während der gesamten Übung gerade halten.

Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern, Brust, Trizeps
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener / Profi

EINARMIGES BANKDRÜCKEN

Start: Sitzend einen Handgriff halten und den Arm 90 Grad anwinkeln. Handfläche zeigen nach unten. Seile unter dem Arm führen.

Bewegung: Ellbogen durchstecken und Arm gerade nach vorne führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

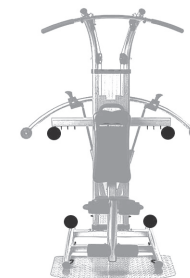
Tipps: Ellbogen auf Schulterhöhe halten. Handgelenk während der gesamten Übung gerade halten.

Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern, Brust, Trizeps
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

SCHRÄGBANKDRÜCKEN

Start: Sitzend die Handgriffe halten und die Arme 90 Grad anwinkeln. Seile über den Armen führen.

Bewegung: Arme nach oben hin 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.

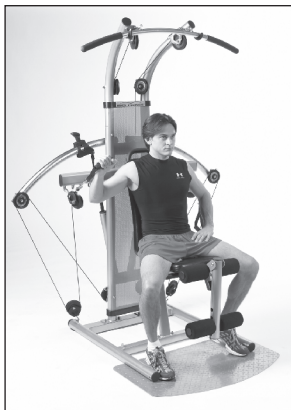
Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Brust, Schultern, Trizeps
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener / Profi

SCHRÄGBANKDRÜCKEN EIN-ARMIG

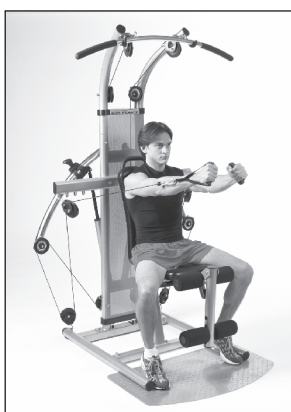
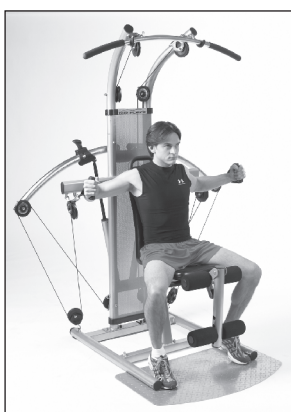
Start: Sitzend einen Handgriff halten und dabei den Arm 90 Grad anwinkeln. Handfläche zeigt nach unten. Seil oberhalb des Armes führen.

Bewegung: Arm nach oben ausstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tips: Arm nach vorne und oben drücken. Griff sollte am Ende der Bewegung auf Kopfhöhe sein. Auf eine aufrechte Position achten. Übung beidseitig ausführen.

Sitz: angebracht
Beinstrecker: angebracht
Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Brust, Schultern
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

FLIEGENDE

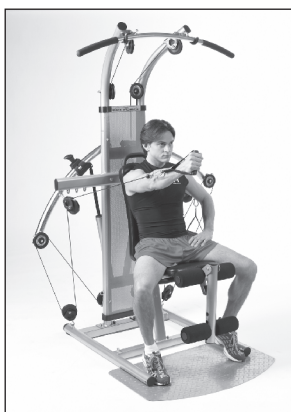
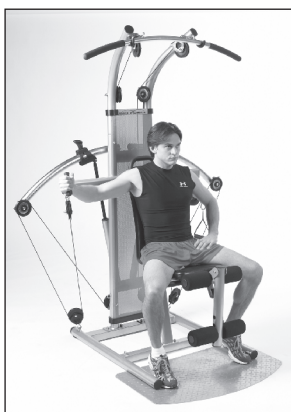
Start: Sitzend die Handgriffe nach außen hin halten. Handflächen nach vorne.

Bewegung: Arme vor Brust zusammenführen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Arme während der Übung gerade halten. Auf eine aufrechte Sitzposition achten.

Sitz: angebracht
Beinstrecker: angebracht
Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Brust, Schultern
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener / Profi

FLIEGENDE EINARMIG

Start: Sitzend einen Handgriff nach außen hin halten. Handfläche nach vorne.

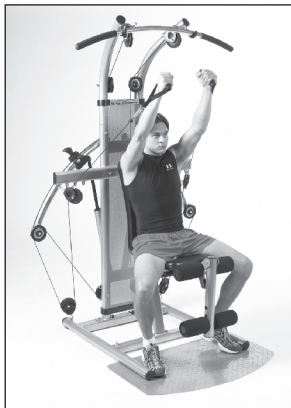
Bewegung: Ausgestreckten Arm zur Brustmitte führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Arm während der Übung gerade halten. Auf eine aufrechte Sitzposition achten.

Sitz: angebracht
Beinstrecker: angebracht
Zubehör: Handgriffe

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern, Brust
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

FLIEGENDE AUF DER SCHRÄGBANK

Start: Sitzend die Handgriffe außen halten. Handflächen nach vorne.

Bewegung: Arme nach vorne und oben zusammenführen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Arme während der Bewegung gerade halten. Handgelenke nicht abwinkeln. Auf eine aufrechte Sitzposition achten.

Sitz: angebracht
Beinstrecker: angebracht
Zubehör: Handgriffe



Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern, Brust
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener / Profi

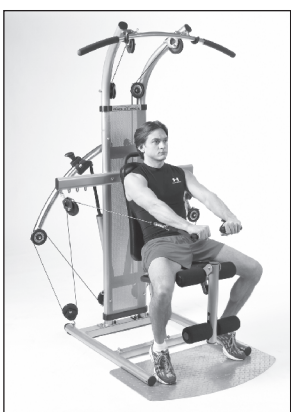
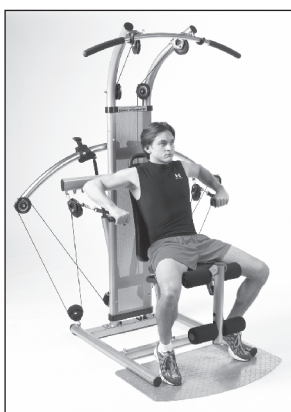
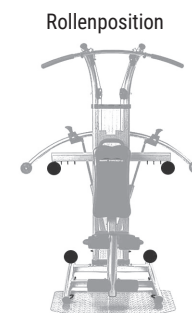
FLIEGENDE AUF DER SCHRÄGBANK EINARMIG

Start: Sitzend einen Handgriff nach außen halten. Handfläche nach vorne.

Bewegung: Arm nach vorne und oben führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Arm während der Bewegung gerade halten. Handgelenk nicht abwinkeln. Auf eine aufrechte Sitzposition achten.

Sitz: angebracht
Beinstrecker: angebracht
Zubehör: Handgriffe



Beanspruchte Muskelgruppen: Brust, Schultern, Trizeps
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

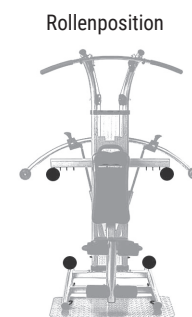
NEGATIVES SCHRÄGBANK-DRÜCKEN

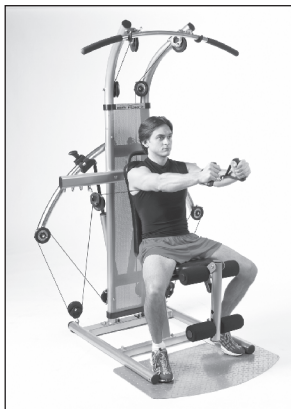
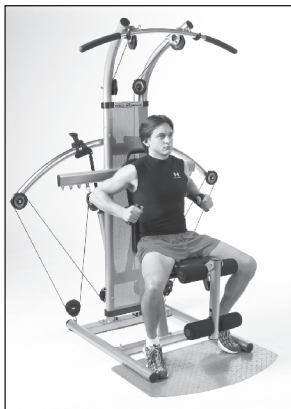
Start: Sitzend das Becken nach vorne schieben und die Schultern an die Rückenlehne pressen. Handgriffe halten und Arme 90 Grad anwinkeln.

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

Tipps: Arme auf Hüfthöhe drücken. Handgelenke gerade halten. Während dem vorlehenen Wirbelsäule gerade halten.

Sitz: angebracht
Beinstrecker: angebracht
Zubehör: Handgriffe





Beanspruchte Muskelgruppen: Brust, Schultern, Trizeps
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

BANKDRÜCKEN MIT ENGEM GRIFF

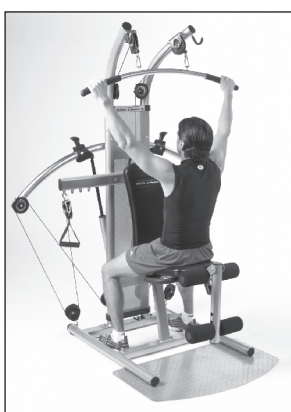
Start: Sitzen Sie auf dem Gerät und halten Sie die Handgriffe im 90 Grad-Winkel. Daumen nach innen. Seile unter den Armen führen.

Bewegung: Ellbogen strecken und Arme nach vorne Drücken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Hände zusammenführen. Arme, Ellbogen und Handgelenke in einer Linie halten. Auf eine aufrechte Sitzposition achten.

Sitz: angebracht
Beinstrecker: angebracht
Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Latissimus, Bizeps
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

LATZIEHEN ZUR BRUST

Start: Setzen Sie sich mit dem Gesicht zum Gerät. Greifen Sie die Latissimus- stange. Etwas nach hinten lehnen.

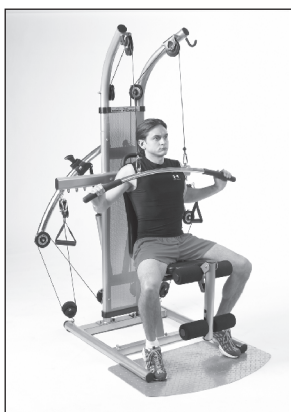
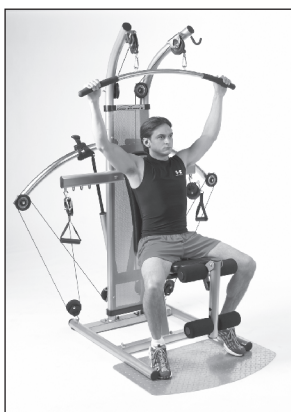
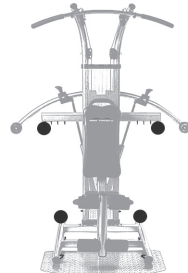
Bewegung: Ellbogen anwinkeln und Stange Richtung Brust ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Zurückgelehnte Position während der Übung beibehalten. Wirbelsäule gerade halten.

Sitz: angebracht
Beinstrecker: angebracht

Zubehör:
Latissimusstange

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Latissimus, Bizeps
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

LATZUG NACH VORNE

Start: Setzen Sie sich auf das Gerät und greifen Sie die Latissimusstange von oben. Daumen nach innen.

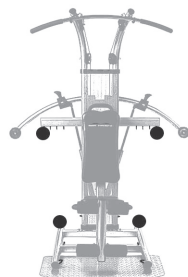
Bewegung: Ellbogen anwinkeln und Stange Richtung Brust ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

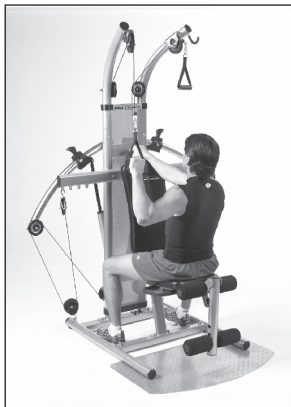
Tipps: Rücken am Polster gerade halten. Hohlkreuz vermeiden. Ellbogen zur Seite ziehen.

Sitz: angebracht
Beinstrecker: angebracht

Zubehör:
Latissimusstange

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Latissimus, Bizeps
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener / Profi

LATZUG EINARMIG

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

Bewegung: Ellbogen anwinkeln und Richtung Boden ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

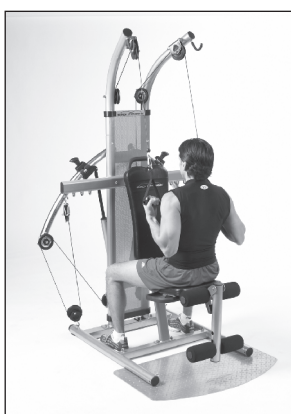
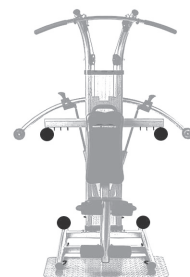
Tipps: Zurückgelehnte Position während der Übung beibehalten. Wirbelsäule durchgestreckt lassen. Kein Hohlkreuz bilden. Zur besseren Stabilisierung mit der anderen Hand am Haltegriff der Rückenlehne abstützen.

Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: Handgriff an Lattower

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Latissimus, Bizeps
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

LATZUG ZUR BRUST MIT UNTERGRIFF

Start: Setzen Sie sich mit dem Gesicht zum Gerät. Beide oberen Handgriffe greifen. Oberkörper etwas zurücklehnen. Daumen nach außen.

Bewegung: Ellbogen anwinkeln und Hände Richtung Brust ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

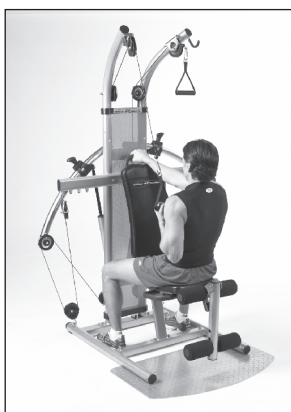
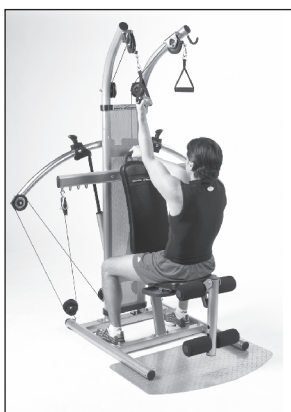
Tipps: Zurückgelehnte Position während der Übung beibehalten. Wirbelsäule durchgestreckt lassen. Kein Hohlkreuz bilden.

Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: Handgriffe an Lattower

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Latissimus, Bizeps
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener / Profi

LATZUG ZUR BRUST MIT UNTERGRIFF EINARMIG

Start: Setzen Sie sich mit dem Gesicht zum Gerät. Greifen Sie einen oberen Handgriff. Oberkörper etwas zurücklehnen. Daumen nach außen.

Bewegung: Ellbogen anwinkeln und Hand Richtung Brust ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Zurückgelehnte Position während der Übung beibehalten. Wirbelsäule durchgestreckt lassen. Übung beidseitig ausführen.

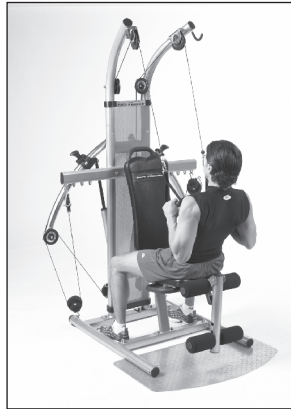
Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: Handgriff an Lattower

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Latissimus, Bizeps
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

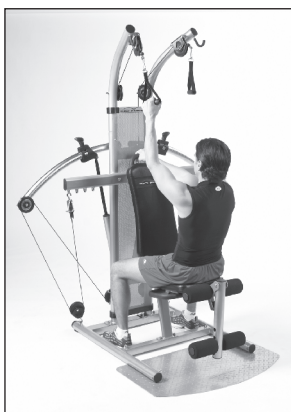
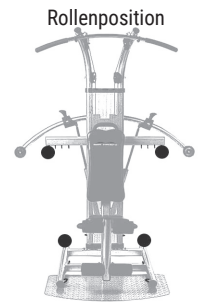
LATZUG MIT NEUTRALEM GRIFF

Start: Setzen Sie sich mit dem Gesicht zum Gerät. Greifen Sie die oberen Handgriffe. Oberkörper etwas zurücklehnen.

Bewegung: Ellbogen anwinkeln und Hände Richtung Brust ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Zurückgelehnte Position während der Übung beibehalten. Wirbelsäule durchgestreckt lassen. Kein Hohlkreuz bilden.

Sitz: angebracht
Beinstrecker: angebracht
Zubehör: Handgriffe an Lattower



Beanspruchte Muskelgruppen: Latissimus, Bizeps
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

LATZUG MIT NEUTRALEM GRIFF EINARMIG

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

Bewegung: Ellbogen anwinkeln und Hand Richtung Brust ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Zurückgelehnte Position während der Übung beibehalten. Wirbelsäule durchgestreckt lassen. Kein Hohlkreuz bilden. Zur besseren Stabilisierung mit der anderen Hand am Haltegriff der Rückenlehne abstützen.

Sitz: angebracht
Beinstrecker: angebracht
Zubehör: Handgriffe an Lattower



Beanspruchte Muskelgruppen: Latissimus, Schultern
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

ÜBERZÜGE

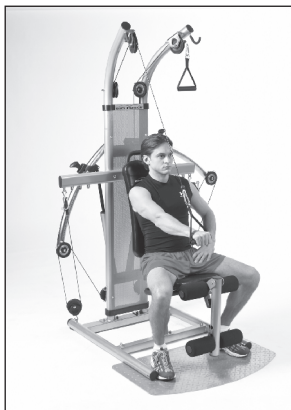
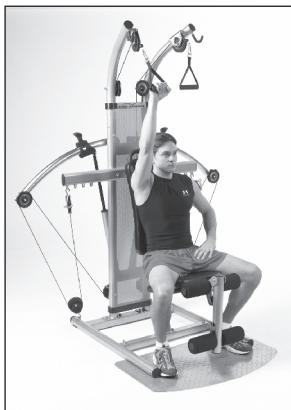
Start: Sitzen Sie auf dem Gerät und greifen Sie die Handgriffe von oben. Daumen nach innen.

Bewegung: Arme nach vorne und 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. Auf eine aufrechte Sitzposition achten.

Sitz: angebracht
Beinstrecker: angebracht
Zubehör: Handgriffe an Lattower





Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern, Latissimus, Bizeps
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener / Profi

ÜBERZÜGE EINARMIGE

Start: Sitzen Sie auf dem Gerät und greifen Sie einen Handgriff von oben. Daumen nach innen.

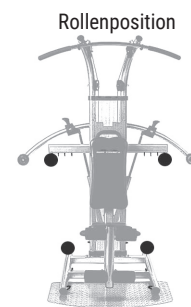
Bewegung: Arm nach vorne unten bis auf Bauchhöhe ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Während der Übung die Arme gerade halten. Ellbogen beim Herunterziehen nicht anwinkeln. Auf eine aufrechte Sitzposition achten. Übung beidseitig ausführen.

Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: Handgriffe an Lattower



Beanspruchte Muskelgruppen: Latissimus
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

SEITDRÜCKEN

Start: Sitzen Sie auf dem Gerät und greifen Sie beide Handgriffe von oben. Daumen nach vorne.

Bewegung: Arme seitlich nach unten ziehen bis auf Bauchhöhe.

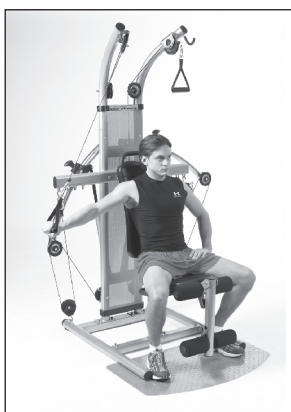
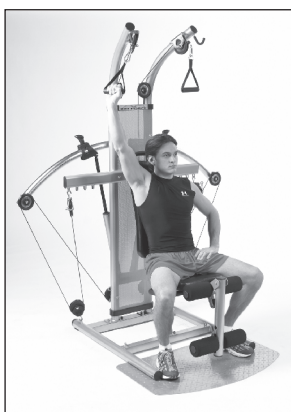
Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Während der Übung Arme gerade halten. Ellbogen beim Herunterziehen nicht anwinkeln. Auf eine aufrechte Sitzposition achten. Für mehr Stabilität Bauchmuskeln anspannen.

Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: Handgriffe an Lattower



Beanspruchte Muskelgruppen: Latissimus
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener / Profi

SEITDRÜCKEN EINARMIG

Start: Sitzen Sie auf dem Gerät und greifen Sie einen Handgriff von oben. Daumen nach vorne.

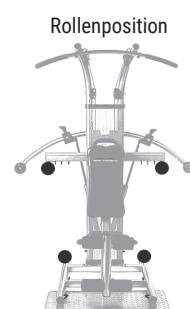
Bewegung: Arm seitlich nach unten bis auf Bauchhöhe ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

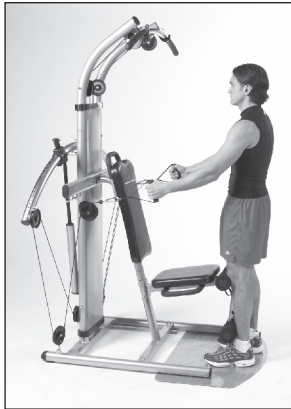
Tipps: Während der Übung Arm gerade halten. Ellbogen beim Herunterziehen nicht anwinkeln. Auf eine aufrechte Sitzposition achten. Für mehr Stabilität Bauchmuskeln anspannen. Übung beidseitig ausführen.

Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: Handgriffe an Lattower





Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern, Latissimus, Bizeps
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

RUDERN STEHEND

Start: Stehen Sie vor dem Gerät und gehen Sie dabei etwas in die Knie. Die Kniescheiben dabei am Polster anlehnen. Handgriffe mit Daumen nach oben halten.

Bewegung: Ellbogen anwinkeln und Hände Richtung Bauch ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

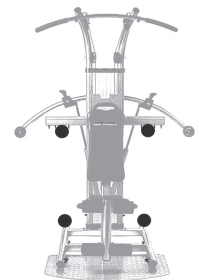
Tipps: Ellbogen während dem Ziehen am Körper halten. Schulterblätter zusammenführen. Auf eine aufrechte Position achten.

Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern, Latissimus, Bizeps
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener / Profi

RUDERN STEHEND EINARMIG

Start: Stehen Sie vor dem Gerät und gehen Sie dabei etwas in die Knie. Die Kniescheiben dabei am Polster anlehnen. Handgriff mit Daumen nach oben halten.

Bewegung: Ellbogen anwinkeln und Hand Richtung Bauch ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

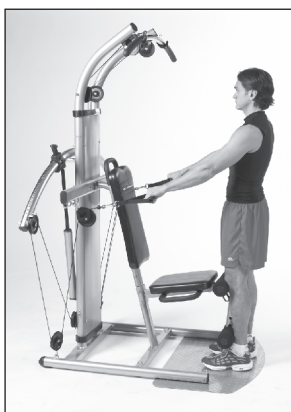
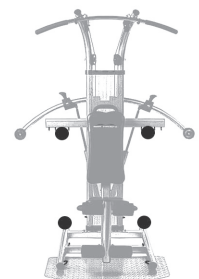
Tipps: Ellbogen während dem Ziehen am Körper halten. Auf eine aufrechte Position achten. Für mehr Stabilität Bauchmuskeln anspannen.

Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern, Latissimus, Bizeps
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

RUDERN STEHEND MIT OBERGRIFF

Start: Stehen Sie vor dem Gerät und gehen Sie dabei etwas in die Knie. Die Kniescheiben dabei am Polster anlehnen. Handgriff mit Daumen nach innen halten.

Bewegung: Ellbogen anwinkeln und Hand Richtung Bauch ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

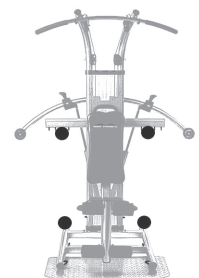
Tipps: Ellbogen während dem Ziehen am Körper halten. Schulterblätter zusammenführen. Auf eine aufrechte Position achten.

Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern, Latissimus, Bizeps
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener / Profi

RUDERN STEHEND MIT OBERGRIFF EINARMIG

Start: Stehen Sie vor dem Gerät und gehen Sie dabei etwas in die Knie. Die Kniescheiben dabei am Polster anlehnen. Handgriff mit Obergriff halten.

Bewegung: Ellbogen anwinkeln und Hand Richtung Bauch ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Ellbogen während dem Ziehen am Körper vorbeiführen. Auf eine aufrechte Position achten. Übung beidseitig ausführen.

Sitz: angebracht
Beinstrecker: angebracht
Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern, Latissimus, Bizeps
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

RUDERN MIT UNTERGRIFF STEHEND

Start: Stehen Sie vor dem Gerät und gehen Sie dabei etwas in die Knie. Die Kniescheiben dabei am Polster anlehnen. Handgriffe mit Daumen nach außen halten.

Bewegung: Ellbogen anwinkeln und Hände Richtung Bauch ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Ellbogen während dem Ziehen am Körper vorbeiführen. Auf eine aufrechte Position achten.

Sitz: angebracht
Beinstrecker: angebracht
Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern, Latissimus, Bizeps
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener / Profi

RUDERN MIT UNTERGRIFF STEHEND EINARMIG

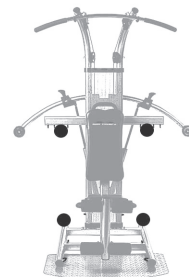
Start: Stehen Sie vor dem Gerät und gehen Sie dabei etwas in die Knie. Die Kniescheiben dabei am Polster anlehnen. Handgriff mit Daumen nach außen halten.

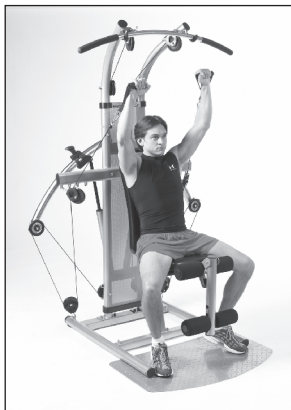
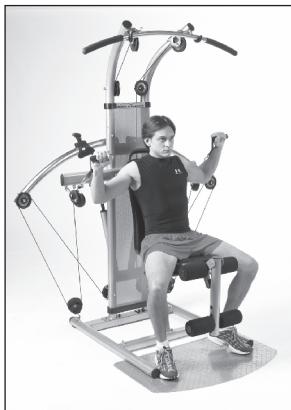
Bewegung: Ellbogen anwinkeln und Hand Richtung Bauch ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Ellbogen während dem Ziehen am Körper vorbeiführen. Auf eine aufrechte Position achten. Beidseitig ausführen.

Sitz: angebracht
Beinstrecker: angebracht
Zubehör: Handgriffe

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

SCHULTERDRÜCKEN SITZEND

Start: Sitzen Sie auf dem Gerät und halten Sie die Handgriffe mit den Daumen nach innen. Ellbogen im 90 Grad-Winkel auf Schulterhöhe.

Bewegung: Arme über Kopf strecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

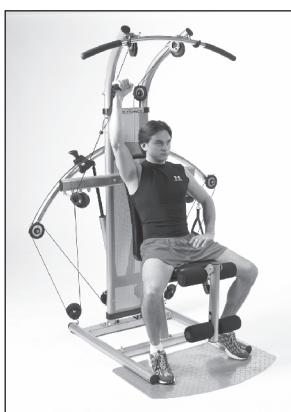
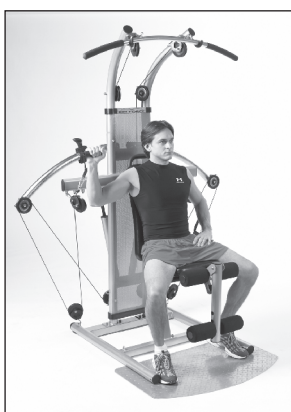
Tipps: Arme in einem Bogen strecken, bis sie sich fast berühren. Ellbogen und Handgelenke in einer Linie mit den Schultern halten. Ellbogen nicht unter Schulterhöhe abfallen lassen.

Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

EINARMIGES SCHULTERDRÜCKEN SITZEND

Start: Sitzen Sie auf dem Gerät und halten Sie einen Handgriff mit den Daumen nach innen. Ellbogen im 90 Grad-Winkel auf Schulterhöhe.

Bewegung: Arm über Kopf strecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

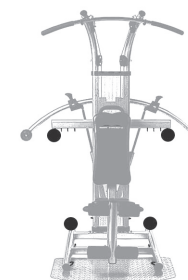
Tipps: Arm in einem Bogen ausstrecken. Ellbogen und Handgelenke in einer Linie mit den Schultern halten. Ellbogen nicht unter Schulterhöhe abfallen lassen.

Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Trapezmuskel
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

SCHULTERZIEHEN (SHRUGS)

Start: Stehen Sie im sicherem Stand vor dem Gerät und greifen Sie die Latissimusstange von unten. Daumen zeigen nach innen.

Bewegung: Schultern anziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

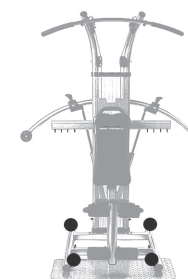
Tipps: Auf eine aufrechte Position während der Übung achten. Arme ausgestreckt halten.

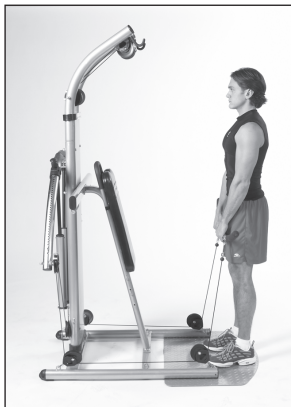
Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern, Trapezmuskel
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

NACKENZIEHEN

Start: In sicherem Stand vor dem Gerät stehend die Latstange in Beckenhöhe halten. Daumen nach innen.

Bewegung: Ellbogen anwinkeln und Latstange Richtung Brust ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Während der Übung auf eine aufrechte Position achten. Beim Hochziehen nicht nach hinten lehnen. Ellbogen etwas über Schulterhöhe anheben.

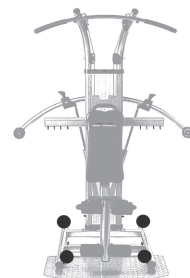
Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

entfernt

Zubehör: Latstange

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

FRONTHEBEN STEHEND

Start: Mit dem Rücken zum Gerät stehend die Handgriffe seitlich am Körper halten. Daumen nach innen.

Bewegung: Arme nach vorne anheben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

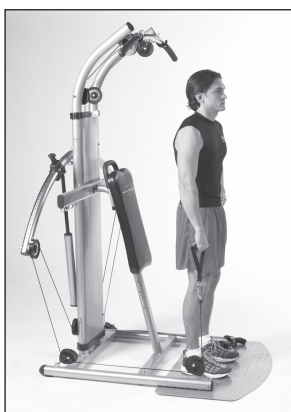
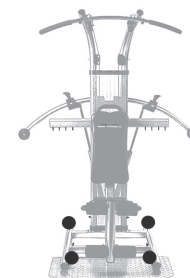
Tipps: Arme auf Schulterhöhe anheben. Arme und Handgelenke während der Bewegung gerade halten. Zur besseren Stabilisierung Bauchmuskeln anspannen.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

FRONTHEBEN STEHEND EINARMIGE

Start: Mit dem Rücken zum Gerät stehend einen Handgriff seitlich halten. Daumen nach innen.

Bewegung: Arm nach vorne anheben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Arm auf Nasenhöhe anheben. Arm und Handgelenk während der Bewegung gerade halten. Zur besseren Stabilisierung Bauchmuskeln anspannen.

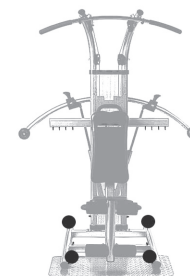
Übung beidseitig ausführen.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

SEITHEBEN STEHEND

Start: Stehen Sie mit dem Rücken zum Gerät und fassen Sie die unteren Handgriffe. Daumen zeigen dabei nach vorne.

Bewegung: Arme seitlich anheben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

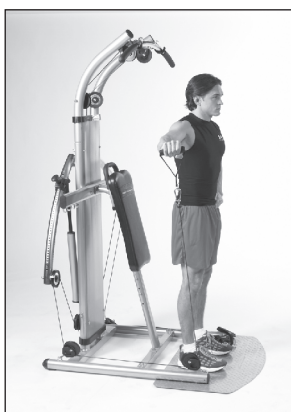
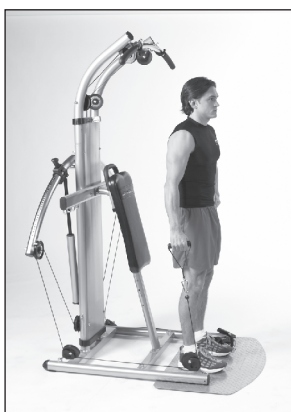
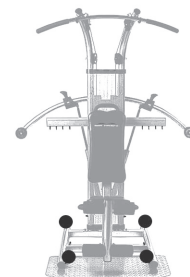
Tipps: Arme auf Schulterhöhe oder etwas darüber anheben. Ellbogen und Handgelenke immer gerade halten. Auf eine aufrechte Position achten.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör:
Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

SEITHEBEN STEHEND EINARMIG

Start: Stehen Sie mit dem Rücken zum Gerät und fassen Sie einen unteren Handgriffe. Daumen zeigt dabei nach vorne.

Bewegung: Arm seitlich anheben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Arm auf Schulterhöhe oder etwas darüber anheben. Ellbogen und Handgelenke immer gerade halten. Auf eine aufrechte Position achten.

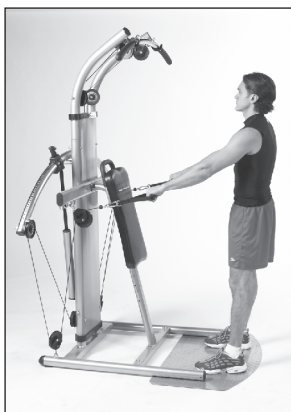
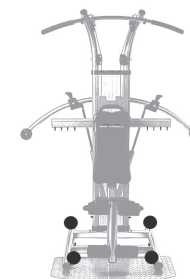
Übung beidseitig ausführen.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

DELTA-RUDERN STEHEND

Start: Stehen Sie mit sicherem Stand vor dem Gerät und halten Sie beide Handgriffe in Hüfthöhe.

Bewegung: Ellbogen anwinkeln und Arme nach hinten und oben ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

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

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

RUDERN STEHEND EINARMIG

Start: Mit sicherem Stand vor dem Gerät stehend einen Handgriff in Hüfthöhe halten.

Bewegung: Ellbogen anwinkeln und Arm nach hinten und oben ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

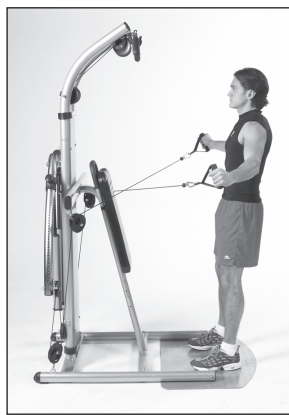
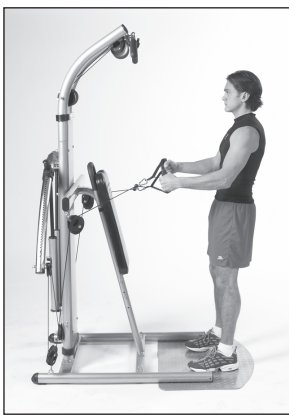
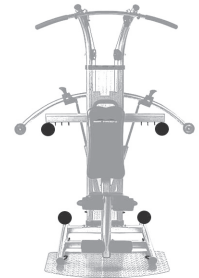
Tipps: Ellbogen etwas hinter die Schultern ziehen. Ellbogen oder Handgelenk nicht über Schulterhöhe ziehen. Übung beidseitig ausführen.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

CABLECROSS

Start: In sicherem Stand vor dem Gerät stehend die Kabelzüge der Handgriffe kreuzen und in Hüfthöhe halten.

Bewegung: Arme zur Seite ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

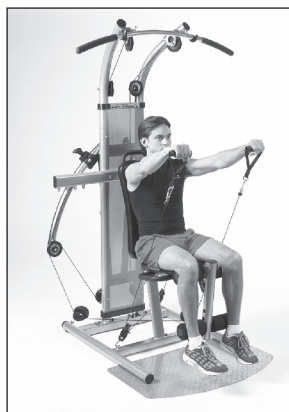
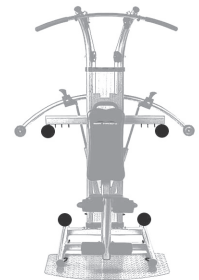
Tipps: Arme nach hinten ziehen, bis Ellbogen auf gleicher Höhe mit den Schultern sind. Arme während der Bewegung gerade halten. Auf eine aufrechte Position achten.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

FRONTHEBEN SITZEND

Start: Sitzen Sie auf dem Gerät und fassen Sie mit beiden Armen die unteren Handgriffe.

Bewegung: Arme vor Körper heben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

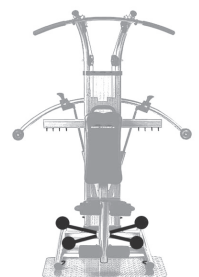
Tipps: Arme bis auf Schulterhöhe oder etwas darüber anheben. Ellbogen und Handgelenke immer gerade halten. Auf eine aufrechte Sitzposition achten.

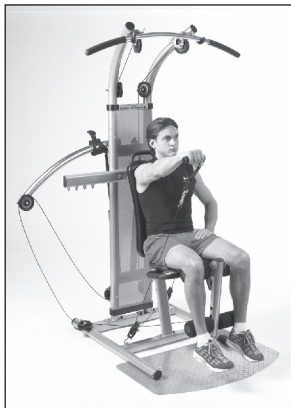
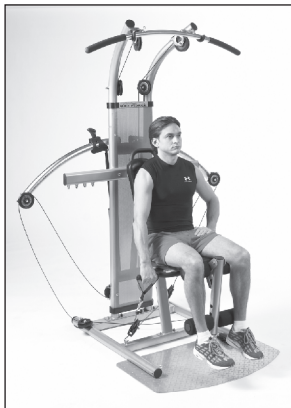
Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

FRONTHEBEN SITZEND EIN-ARMIGES

Start: Sitzen Sie auf dem Gerät und fassen Sie mit einem Arm den unteren Handgriff.

Bewegung: Arm vor Körper anheben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

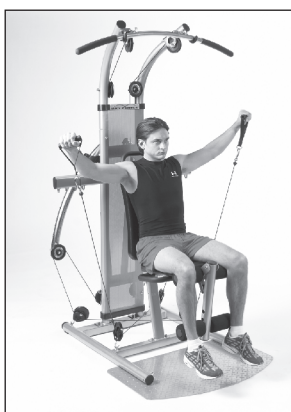
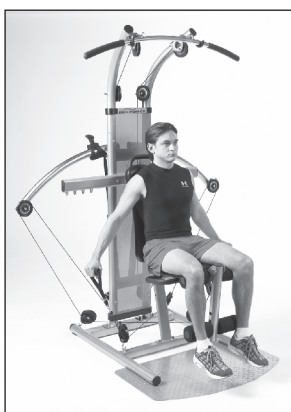
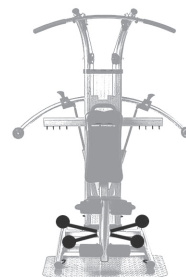
Tipps: Arm bis auf Schulterhöhe oder etwas darüber anheben. Ellbogen und Handgelenke immer gerade halten. Auf eine aufrechte Sitzposition achten. Übung beidseitig ausführen.

Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

SEITHEBEN SITZEND

Start: Sitzen Sie auf dem Gerät und fassen Sie die unteren Handgriffe.

Bewegung: Arme seitlich nach oben heben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

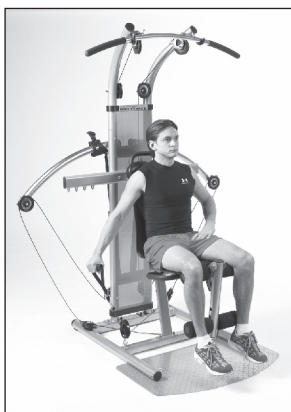
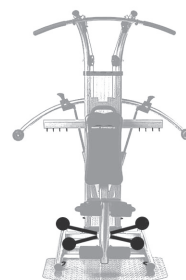
Tipps: Arme bis auf Schulterhöhe oder etwas darüber anheben. Ellbogen und Handgelenke immer gerade halten. Auf eine aufrechte Sitzposition achten.

Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

SEITHEBEN SITZEND EINARMIGES

Start: Sitzen Sie auf dem Gerät und fassen Sie einen Handgriffe seitlich.

Bewegung: Arm seitlich nach oben heben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

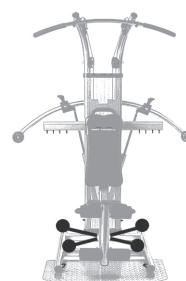
Tipps: Arm bis auf Schulterhöhe oder etwas darüber anheben. Ellbogen und Handgelenke immer gerade halten. Auf eine aufrechte Sitzposition achten. Übung beidseitig ausführen.

Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

HANDGELENK AUSSENROTATION

Start: Seitlich stehend den äußeren Arm auf Hüfthöhe im 90 Grad-Winkel anwinkeln. Mit dem anderen Arm am Gerät abstützen.

Bewegung: Arm nach außen drehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

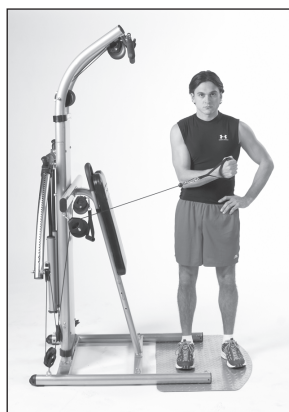
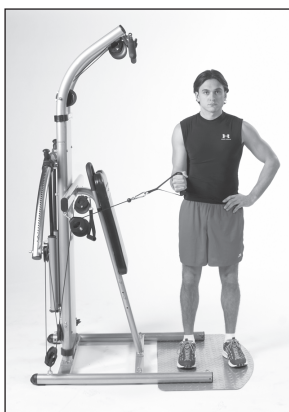
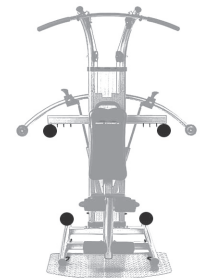
Tipps: Ellbogen und Oberarm während der Bewegung am Körper halten. Oberkörper gerade halten. Bewegung mit Schultern ausführen. Übung beidseitig anwenden.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

HANDGELENK INNENROTATION

Start: Seitlich stehend den inneren Arm auf Hüfthöhe im 90 Grad-Winkel anwinkeln. Den äußeren Arm in die Hüfte stützen.

Bewegung: Arm zum Körper drehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

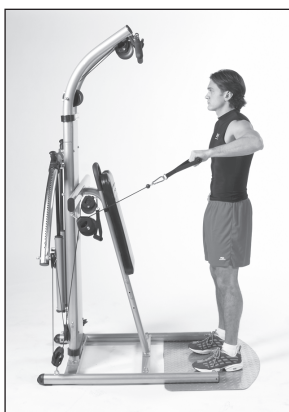
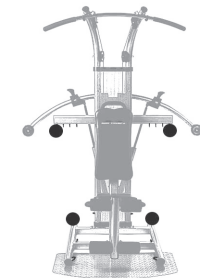
Tipps: Ellbogen und Oberarm während der Bewegung am Körper halten. Oberkörper gerade halten. Bewegung mit Schultern ausführen. Übung beidseitig anwenden.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern

Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

SCHULTER ROTATION NACH OBEN

Start: Stehen Sie mit sicherem Stand zum Gerät, die Ellbogen seitlich ausstrecken und die Unterarme im 90 Grad-Winkel anwinkeln. Handgriffe mit Obergriff halten.

Bewegung: Schultern drehen und dabei die Hände über die Ellbogen ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Während der Übung die Ellbogen auf Schulterhöhe halten. Handgelenke gerade halten. Arme dabei nicht nach hinten ziehen. Für mehr Stabilität die Bauchmuskeln anspannen.

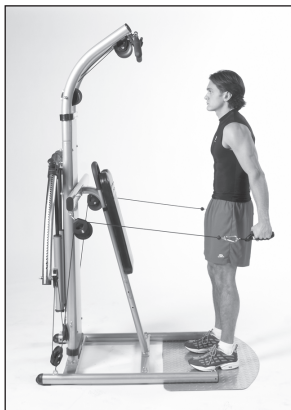
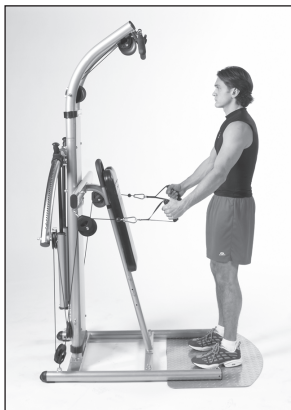
Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern, Latissimus
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

RÜCKZIEHEN

Start: Stehen Sie vor dem Gerät und halten Sie die Handgriffe auf Hüfthöhe vor dem Körper.

Bewegung: Die ausgestreckten Arme nach hinten ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

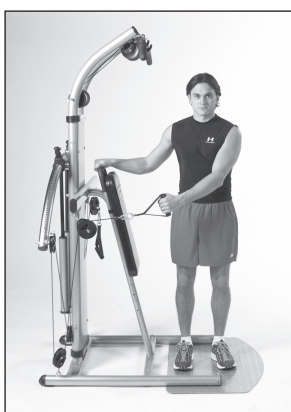
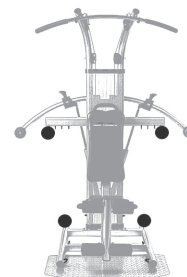
Tipps: Ellbogen ausgestreckt halten. Oberkörper nicht nach vorne kippen. Zur besseren Stabilisierung Bauchmuskeln anspannen.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: äußere Schultern
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

SCHULTER AUSSEN-ROTATION MIT GESTRECKTEN ARMEN

Start: Stehen Sie seitlich zum Gerät und halten einen Handgriff mit ausgestrecktem Arm vor dem Körper.

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

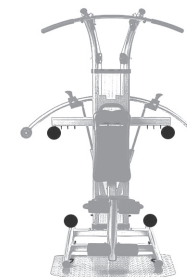
Tipps: Ellbogen und Handgelenk immer gerade halten. Oberkörper gerade halten. Beidseitig ausführen.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

SCHULTER INNROATION MIT GESTRECKTEN ARMEN

Start: Stehen Sie seitlich zum Gerät und halten einen Griff mit dem inneren Arm. Den äußeren Arm in die Hüfte stützen.

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

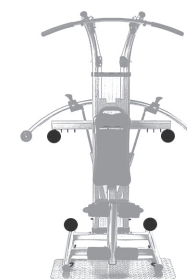
Tipps: Ellbogen und Handgelenk immer gerade halten. Oberkörper gerade halten. Beidseitig ausführen.

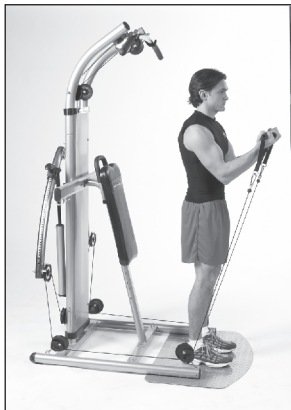
Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Bizeps, Unterarme
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

BIZEPS-CURLS STEHEND

Start: Stehen Sie in einem sicheren Stand mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie die Handgriffe mit Untergriff. Daumen zeigt dabei nach außen.

Bewegung: Arme anwinkeln. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

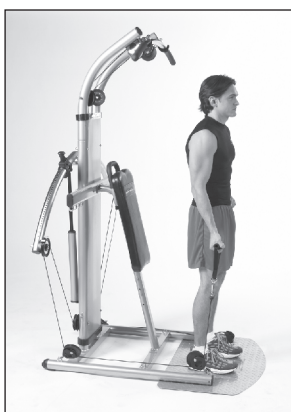
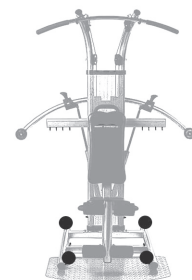
Tipps: Ellbogen am Körper halten. Ellbogen während der Bewegung nicht nach vorne schwingen. Auf eine aufrechte Position achten.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Bizeps, Unterarme
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

EINARMIGE BIZEPSCURLS STEHEND

Start: Stehen Sie in einem sicheren Stand mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie einen Handgriff mit Untergriff. Daumen zeigt dabei nach außen.

Bewegung: Arme anwinkeln. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

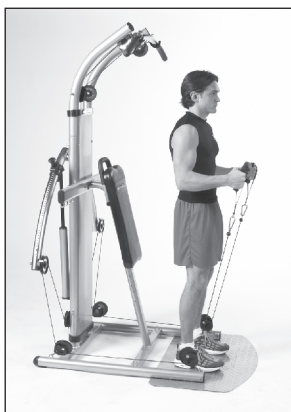
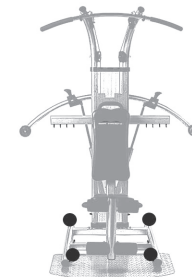
Tipps: Ellbogen am Körper halten. Ellbogen während der Bewegung nicht nach vorne schwingen. Auf eine aufrechte Position achten. Beidseitig ausführen.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Bizeps, Unterarme
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

HAMMER-CURLS

Start: Stehen Sie in einem sicheren Stand mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie die Handgriffe in neutraler Position. Daumen zeigt dabei nach vorne.

Bewegung: Arme anwinkeln. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

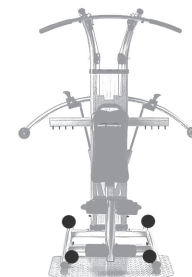
Tipps: Ellbogen am Körper halten. Ellbogen während der Bewegung nicht nach vorne schwingen. Auf eine aufrechte Position achten.

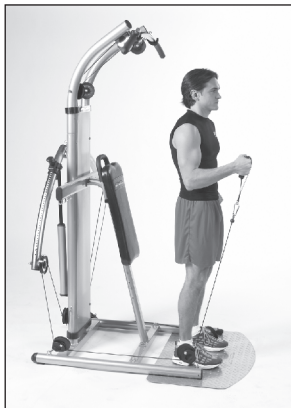
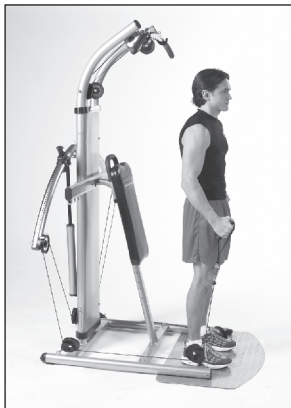
Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Bizeps, Unterarme
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

HAMMER-CURLS EINARMIG

Start: Stehen Sie in einem sicheren Stand mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie einen Handgriff in senkrechter Position. Daumen zeigt dabei nach vorne.

Bewegung: Arm anwinkeln. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

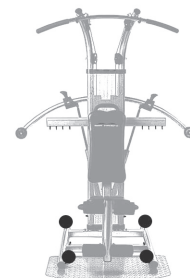
Tipps: Ellbogen am Körper halten. Ellbogen während der Bewegung nicht nach vorne schwingen. Auf eine aufrechte Position achten. Übung beidseitig ausführen.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Bizeps, Unterarme
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

BIZEPS-CURLS MIT OBERGRIFF

Start: Stehen Sie in einem sicheren Stand mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie die Handgriffe mit Obergriff. Daumen zeigt dabei nach innen.

Bewegung: Arme anwinkeln. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

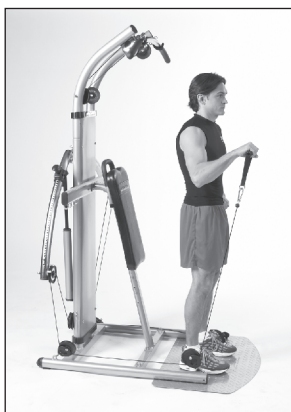
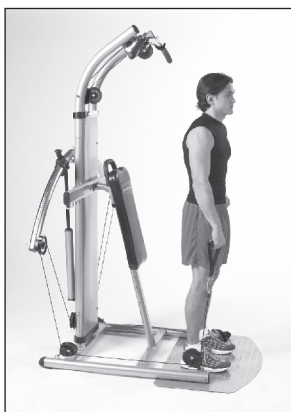
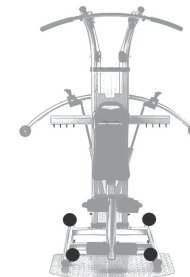
Tipps: Ellbogen am Körper halten. Ellbogen während der Bewegung nicht nach vorne schwingen. Auf eine aufrechte Position achten.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Bizeps, Unterarme
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

BIZEPS-CURLS MIT OBERGRIFF EINARMIG

Start: Stehen Sie in einem sicheren Stand mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie einen Handgriff mit Obergriff. Daumen zeigt dabei nach innen.

Bewegung: Arm anwinkeln. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

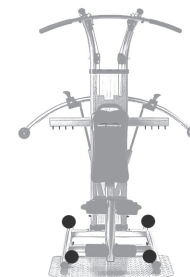
Tipps: Ellbogen am Körper halten. Ellbogen während der Bewegung nicht nach vorne schwingen. Auf eine aufrechte Position achten. Beidseitig ausführen.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

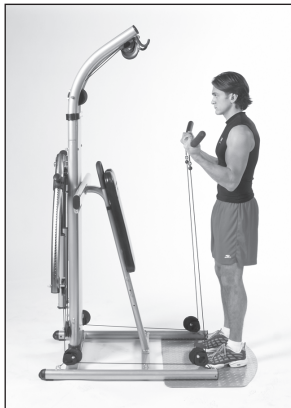
Zubehör: Handgriffe

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Bizeps, Unterarme
Schwierigkeitsgrad: Anfänger



BIZEPS-CURLS MIT GEBOGENER STANGE

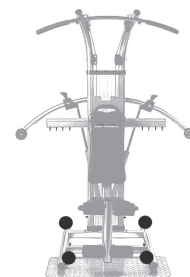
Start: Stehen Sie zum Gerät und halten die Curlstange mit Untergriff.

Bewegung: Arme anwinkeln. 45 Grad-Winkel nicht überschreiten. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Ellbogen am Körper halten. Ellbogen beim Ziehen nicht nach vorne drücken.

Sitz: entfernt
Beinstrecker: entfernt
Zubehör: Latstange

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Bizeps, Unterarme
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener



BIZEPS-CURLS MIT OBERGRIFF AN GEBOGENER STANGE

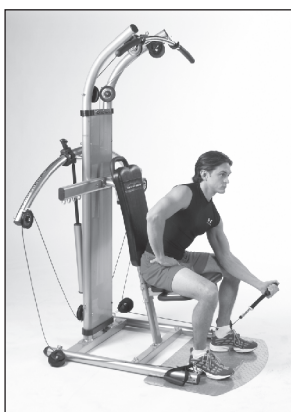
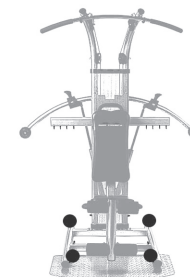
Start: Stehen Sie zum Gerät und halten die Curlstange mit Obergriff.

Bewegung: Arme anwinkeln. 45 Grad-Winkel nicht überschreiten. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Ellbogen am Körper halten. Ellbogen beim Ziehen nicht nach vorne drücken.

Sitz: entfernt
Beinstrecker: entfernt
Zubehör: Latstange

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Bizeps, Unterarme
Schwierigkeitsgrad: Anfänger



KONZENTRATIONS-CURLS SITZEND

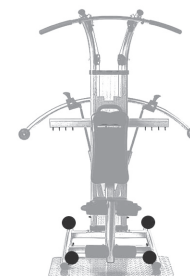
Start: Sitzen Sie auf dem Gerät und stützen Sie dabei einen Ellbogen auf dem Knie ab. Mit dieser Hand einen Curl greifen.

Bewegung: Arm anwinkeln. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Rücken beim nach vorne lehnen gerade halten. Ellbogen während der gesamten Bewegung auf dem Knie lassen.

Sitz: angebracht
Beinstrecker: angebracht
Zubehör: Handgriffe

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Unterarme
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

UNTERARM-CURLS SITZEND

Start: Sitzen Sie auf dem Gerät und legen Sie Ihre Unterarme auf den Oberschenkeln ab. Die Handgriffe mit Untergriff greifen.

Bewegung: Strecken Sie die Handgelenke nach oben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

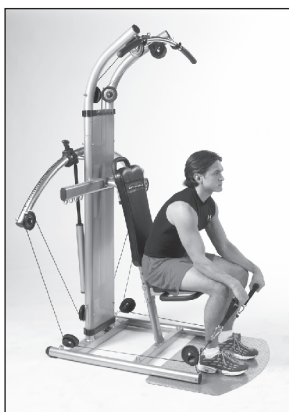
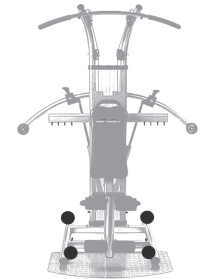
Tipps: Beim nach vorne lehnen Rücken gerade halten. Vermeiden Sie das Anheben der Unterarme.

Sitz: angebracht

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Unterarme
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

UNTERARM-CURLS MIT OBERGRIFF

Start: Sitzen Sie auf dem Gerät und legen Sie Ihre Unterarme auf den Oberschenkeln ab. Die Handgriffe mit Obergriff greifen.

Bewegung: Beugen Sie die Handgelenke nach oben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

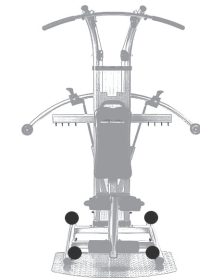
Tipps: Beim nach vorne lehnen Rücken gerade halten. Vermeiden Sie das Anheben der Unterarme.

Sitz: angebracht

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Trizeps
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

TRIZEPSDRÜCKEN ÜBERKOPF

Start: Sitzen Sie auf dem Gerät und halten Sie beide Handgriffe von hinten. Ellbogen dabei auf Kopfhöhe.

Bewegung: Ellbogen ausstrecken und Hände nach oben drücken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Ellbogen während der Übung nicht nach außen kippen. Handgelenke gerade halten. Auf eine aufrechte Sitzposition achten.

Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Trizeps
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

TRIZEPSSTRECKEN ÜBERKOPF EINARMIG

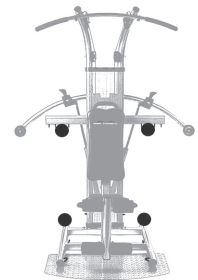
Start: Sitzen Sie auf dem Gerät und halten Sie einen Handgriff von hinten. Ellbogen dabei auf Kopfhöhe.

Bewegung: Ellbogen strecken und dabei den Unterarm überkopf ausstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Ellbogen während der Übung in gleicher Position halten und nicht nach außen drehen. Auf aufrechte Sitzposition achten. Übung beidseitig ausführen.

Sitz: angebracht
Beinstrecker: angebracht
Accessories:
Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Trizeps
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

TRIZEPSDRÜCKEN

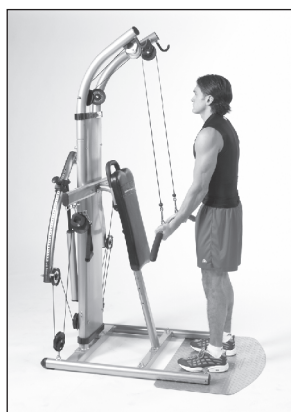
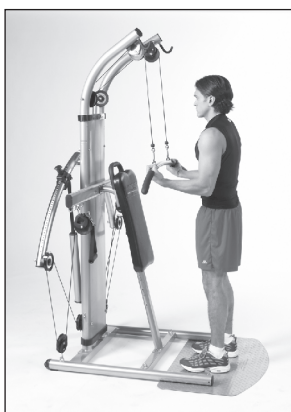
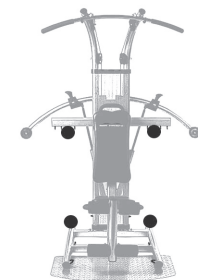
Start: Mit dem Gesicht zum Gerät hin stehend die Latissimusstange mit Obergriff halten. Ellbogen im 90 Grad-Winkel.

Bewegung: Ellbogen durchstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Ellbogen am Körper halten. Ellbogen nicht komplett durchstrecken. Für mehr Stabilität Bauchmuskeln anspannen.

Sitz: entfernt
Beinstrecker: entfernt
Zubehör: Lattower

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Trizeps
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

TRIZEPSDRÜCKEN MIT UNTERGRIFF

Start: Mit dem Gesicht zum Gerät hin stehend die Latissimusstange mit Untergriff halten. Ellbogen im 90 Grad-Winkel.

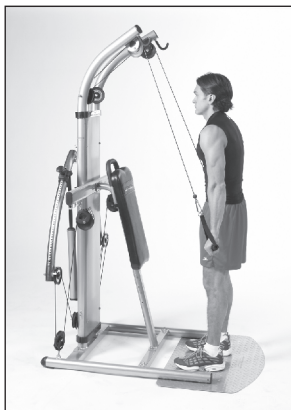
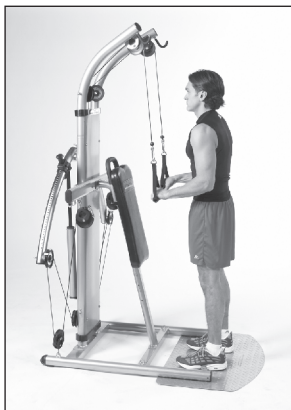
Bewegung: Ellbogen durchstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Ellbogen am Körper halten. Ellbogen nicht komplett durchstrecken. Für mehr Stabilität Bauchmuskeln anspannen.

Sitz: entfernt
Beinstrecker: entfernt
Zubehör: Lattower

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Trizeps
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

GETRENNTES TRIZEPSDRÜCKEN

Start: Zum Gerät hin stehend die Handgriffe in Hüfthöhe halten. Ellbogen dabei im 90 Grad-Winkel.

Bewegung: Ellbogen strecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Arme eng am Körper halten. Bewegung nur mit Unterarm ausführen, der Oberarm bleibt am Brustkorb angelehnt. Für mehr Stabilität Bauchmuskeln anspannen.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Lattower/ Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Trizeps
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

TRIZEPSDRÜCKEN EINARMIG

Start: Zum Gerät hin stehend die Handgriffe in Hüfthöhe halten. Ellbogen dabei im 90 Grad-Winkel.

Bewegung: Ellbogen strecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

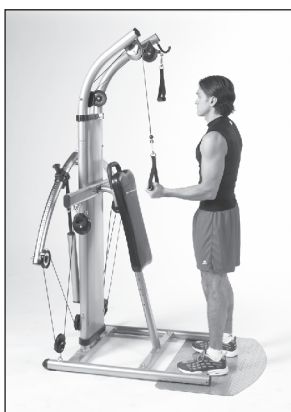
Tipps: Arm eng am Körper halten. Bewegung nur mit Unterarm ausführen, der Oberarm bleibt am Brustkorb angelehnt. Für mehr Stabilität Bauchmuskeln anspannen.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Lattower/ Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Trizeps
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

TRIZEPSDRÜCKEN EINARMIG MIT OBERGRIFF

Start: Zum Gerät hin stehend die Handgriffe mit Untergriff in Hüfthöhe halten. Ellbogen dabei im 90 Grad-Winkel.

Bewegung: Ellbogen strecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Arm eng am Körper halten. Bewegung nur mit Unterarm ausführen, der Oberarm bleibt am Brustkorb angelehnt. Für mehr Stabilität Bauchmuskeln anspannen.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Lattower/ Handgriffe

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Trizeps
Schwierigkeitsgrad: Anfänger



TRIZEPS KICKBACK EINARMIG

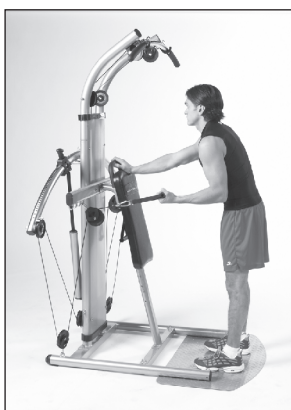
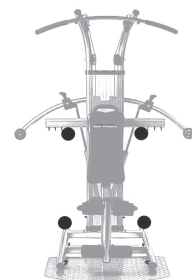
Start: Stehen Sie zum Gerät hin und stützen Sie sich mit einem Arm am Haltegriff ab. Oberkörper leicht nach vorne beugen. Mit der anderen Hand den Handgriff halten und den Ellbogen im 90 Grad-Winkel anwinkeln.

Bewegung: Ellbogen nach unten ausstrecken und dabei leicht nach hinten ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Arm seitlich am Körper anlegen. Handgelenk während der Übung gerade halten. Beidseitig ausführen.

Sitz: entfernt
Beinstrecker: entfernt
Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Trizeps
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener



TRIZEPS KICKBACK EINARMIG MIT UNTERGRIFF

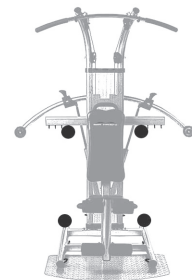
Start: Stehen Sie zum Gerät hin und stützen Sie sich mit einem Arm am Haltegriff ab. Oberkörper leicht nach vorne beugen. Mit der anderen Hand den Handgriff mittels Untergriff halten und den Ellbogen im 90 Grad-Winkel anwinkeln

Bewegung: Ellbogen nach unten ausstrecken und dabei leicht nach hinten ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Arm seitlich am Körper anlegen. Handgelenk während der Übung gerade halten. Beidseitig ausführen.

Sitz: entfernt
Beinstrecker: entfernt
Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Trizeps
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener



TRIZEPS KICKBACK

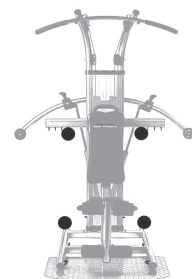
Start: Zum Gerät hin stehend die Handgriffe mit Obergriff halten und dabei die Arme 90 Grad anwinkeln.

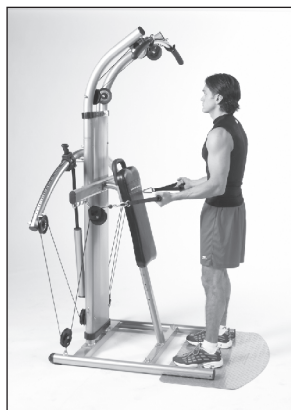
Bewegung: Ellbogen ausstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Arm seitlich am Körper anlegen. Handgelenk während der Übung gerade halten. Oberkörper während der Übung aufrecht halten.

Sitz: entfernt
beinstrecker: entfernt
zubehör: Handgriffe

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Trizeps

Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

TRIZEPS KICKBACKS MIT UNTERGRIFF

Start: Stehen Sie zum Gerät hin und halten Sie die Handgriffe mit Untergriff. Ellbogen im 90 Grad-Winkel anwinkeln.

Bewegung: Ellbogen ausstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

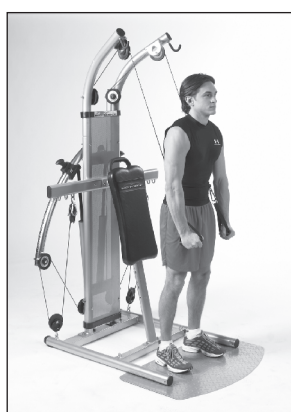
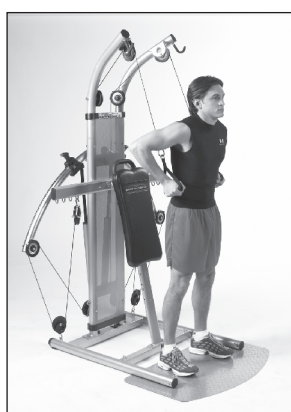
Tipps: Arme eng am Körper anlegen. Handgelenke gerade halten. Während der Übung die aufrechte Position beibehalten und zur besseren Stabilisierung die Bauchmuskeln anspannen.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Trizeps, Deltamuskel, großer Brustmuskel

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

DIPS

Start: Stehen Sie mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie die Arme auf Taillehöhe. Die Seile dabei unter den Armen führen.

Bewegung: Ellbogen ausstrecken und die Hände nach unten drücken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

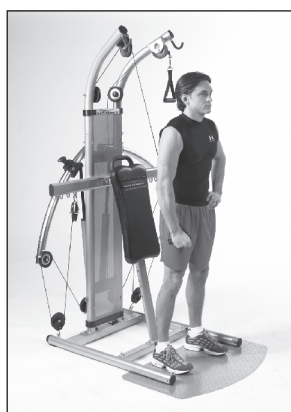
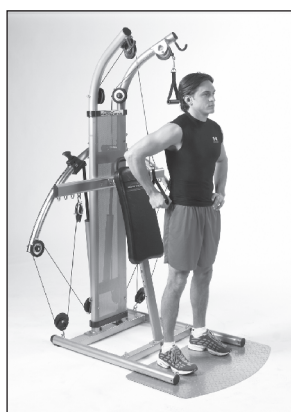
Tipps: Arme seitlich am Körper halten. Beim nach unten Drücken leicht nach vorne gehen. Eine aufrechte Position während der Übung beibehalten. Zur besseren Stabilisation die Bauchmuskeln anspannen.

Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe/Lattower

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: Triceps, Deltamuskel, großer Brustmuskel

Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

DIPS EINARMIG

Start: Stehen Sie mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie ein Seil auf Taillehöhe. Das Seil dabei unter dem Arm führen.

Bewegung: Ellbogen ausstrecken und die Hand dabei nach unten drücken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Arm seitlich am Körper anlegen. Beim nach unten Drücken leicht nach vorne gehen. Eine aufrechte Position während der Übung beibehalten. Zur besseren Stabilisation die Bauchmuskeln anspannen.

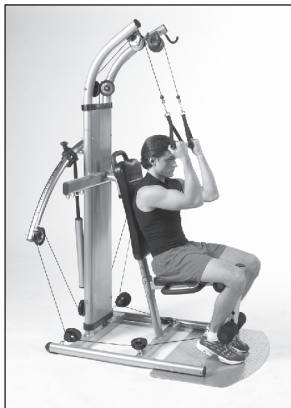
Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

Zubehör: Handgriffe/Lattower

Rollenposition





Beanspruchte Muskelgruppen: Gerade Bauchmuskeln
Schwierigkeitsgrad: Anfänger

BAUCH CRUNCHES

Start: Sitzen Sie nach vorne auf dem Gerät und halten Sie die Handgriffe in Schulterhöhe. Ellbogen nach vorne gerichtet.

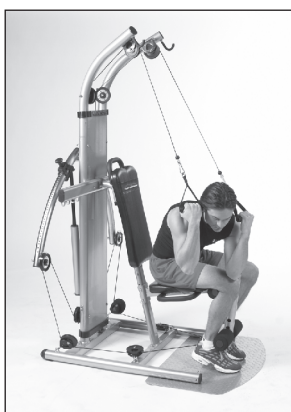
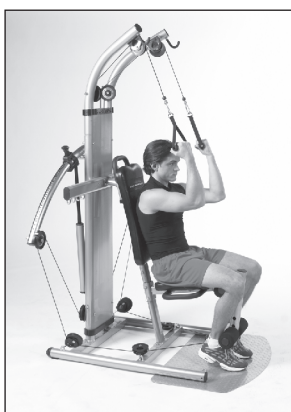
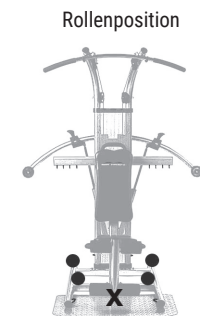
Bewegung: Die Wirbelsäule einrollen und Brust in Richtung der Hüften herunterziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Nicht mit den Armen ziehen. Die Anspannung auf die Bauchmuskeln konzentrieren. Nacken in einer geraden Linie mit der Wirbelsäule halten.

Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: Handgriffe/Lat Tower



Beanspruchte Muskelgruppen: Gerade Bauchmuskeln, schräge Bauchmuskeln
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

SCHRÄGE CRUNCHES

Start: Sitzen Sie nach vorne auf dem Gerät und halten Sie die Handgriffe in Schulterhöhe. Ellbogen nach vorne gerichtet.

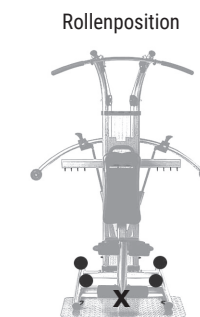
Bewegung: Wirbelsäule einrollen und dabei den Oberkörper zu einem Knie seitlich herunterziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Nicht mit den Armen ziehen. Die Anspannung auf die Bauchmuskeln konzentrieren. Nacken geraden halten. Übung beidseitig ausführen.

Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

Zubehör: Handgriffe/Lat Tower



Beanspruchte Muskelgruppen: Gerade Bauchmuskeln, schräge Bauchmuskeln
Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

OBERKÖRPERDREHEN STEHEND

Start: Stehen Sie seitlich zum Gerät und drehen Sie den Oberkörper ein. Mit beiden Händen einen Handgriff halten. Arme gestreckt.

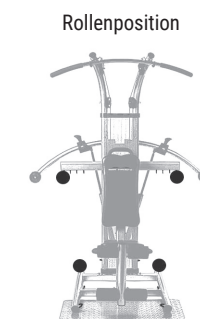
Bewegung: Oberkörper nach außen drehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Arme vor Oberkörper gerade halten. Oberkörper drehen anstatt mit den Armen zu ziehen. Aufrechte Lage während der Übung beibehalten. Unteren Rücken gerade halten. Übung beidseitig ausführen.

Sitz entfernt

Beinstrecker: entfernt

zubehör: Handgriffe





Beanspruchte Muskelgruppen: Gerade Bauchmuskeln, seitliche Beugemuskeln, Sägemuskeln

Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

SEITBEUGEN

Start: Stehen Sie seitlich zum Gerät. Halten Sie einen Griff mit der inneren Hand.

Bewegung: Neigen Sie den Oberkörper nach außen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Oberkörper und Arm gerade halten. Für mehr Stabilität Bauchmuskeln anspannen.

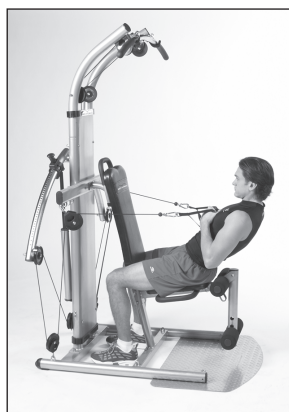
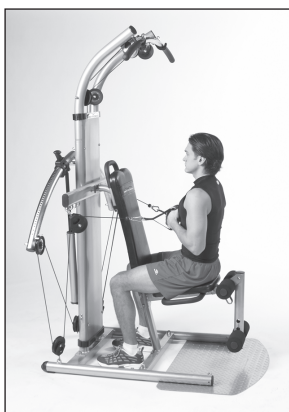
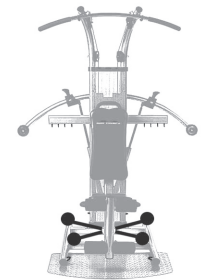
Sitz: entfernt

Beinstrecker: entfernt

entfernt

Zubehör: Handgriff

Rollenposition



Beanspruchte Muskelgruppen: untere Rückenmuskulatur

Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener

RÜCKENSTRECKER SITZEND

Start: Sitzen Sie mit dem Gesicht zum Gerät und halten Sie die Handgriffe an die Brust. Ellbogen zur Taille ziehen.

Bewegung: Wirbelsäule verlängern. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Brustkorb anheben und Wirbelsäule beim Verlängern strecken. Wirbelsäule gerade halten. Ellbogen am Körper anwinkeln.

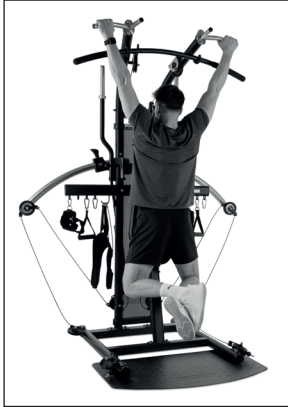
Sitz: angebracht

Beinstrecker: angebracht

zubehör: Handgriffe

Rollenposition





KLIMMZUG

Start: Greifen Sie die Klimmzugstange in einer für Sie komfortablen Breite.

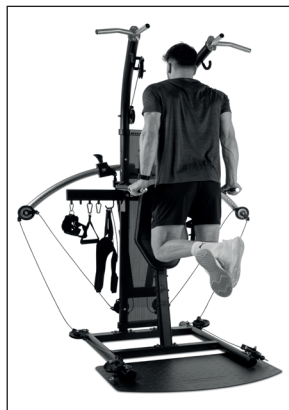
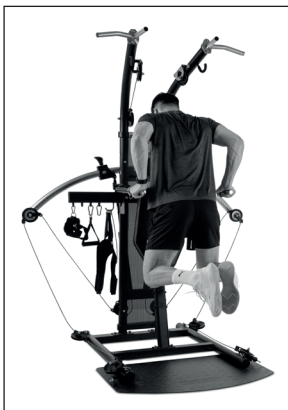
Bewegung: Ziehen Sie den Körper soweit als möglich nach oben.

Sitz: entfernt

Beinstrecker:
entfernt

Beanspruchte Latissimus

Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener



DIPS

Start: Sehen Sie in den Stütz, Beine hängen nach unten.

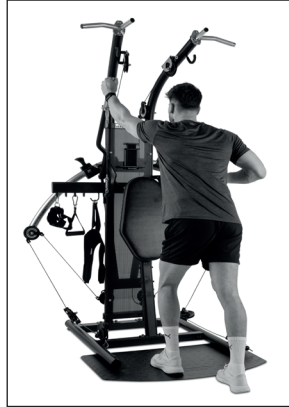
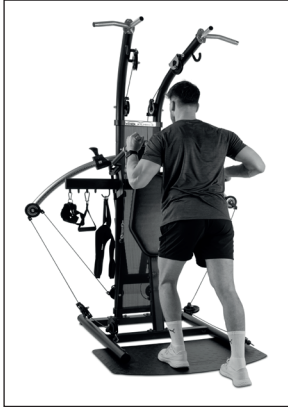
Bewegung: Beugen Sie die Arme. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Sitz: entfernt

Beinstrecker:
entfernt

Beanspruchte Trizeps, Brust und vordere Schultermuskulatur.

Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittener



Beanspruchte seitlicher und vorderer Schultermuskel, Trizeps
Schwierigkeitsgrad: Anfänger und Fortgeschrittener

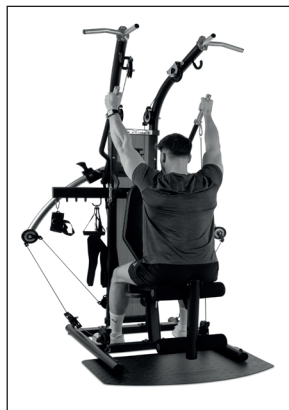
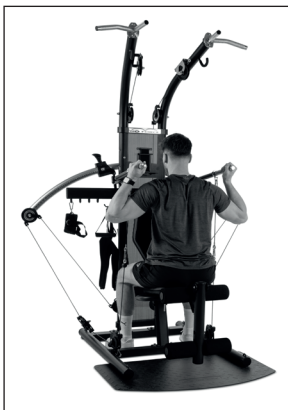
SCHULTERDRÜCKEN, EINARMIG

Start: Klappen sie die Drückarme nach unten und hängen das Verbindungsseil ein. stellen sie sich vor das Gerät und greifen den Drückarm.

Bewegung: Bewegen Sie den Drückarm soweit als möglich nach oben.

Sitz: entfernt

Beinstrecker:
entfernt



Beanspruchte seitlicher und vorderer Schultermuskel, Trizeps
Schwierigkeitsgrad: Anfänger und Fortgeschrittener

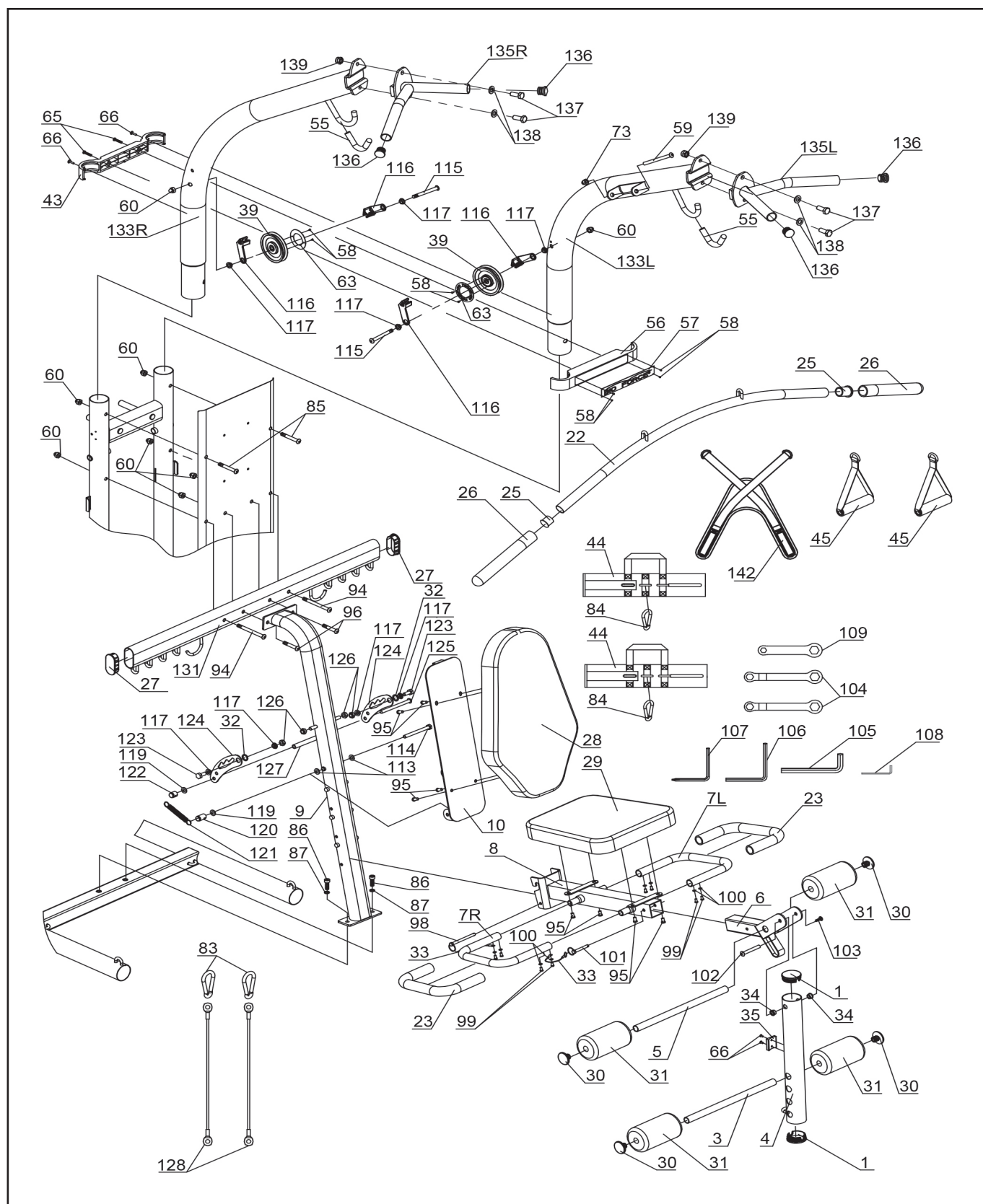
SCHULTERDRÜCKEN, BEIDARMIG

Start: Klappen sie die Drückarme nach unten und hängen das Verbindungsseil ein. stellen sie sich vor das Gerät und greifen den Drückarm.

Bewegung: Bewegen Sie den Drückarm soweit als möglich nach oben.

Sitz: angebracht

Beinstrecker: ange-
bracht





7. Teilleiste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
14000-1	Kunststoffkappe	Plastic cover		4
-2	Kunststoffkappe, Arme	Plastic cover for arms		4
-3	Metallrohr unten für Beincurler	Lower leg bar		1
-4	Beincurler	Leg curler		1
-5	Metallrohr oben für Beincurler	Upper leg bar		1
-6	Adapter für Beincurler	Leg tube		1
-7L	Griff für Sitz, links	Left seat handle		1
-7R	Griff für Sitz, rechts	Right seat handle		1
-8	Sitzrahmen	Seat frame		1
-9	Rahmen für Rückenlehne	Backrest support frame		1
-10	Platte für Rückenpolster	Backrest plate		1
-11	Vertikaler Rahmen	Upright frame		1
-12	Verkleidung für vertikaler Rahmen	Cover for upright frame		1
-13	Verkleidung, klein	Protective cover		2
-14	Verkleidung für Zylinder	Sleeve for cylinder		2
-15	Roollenhalterung, chrom	Chrome pulley bracket		2
-16	Seilzugführung B	Cable guide B		8
-17	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x65	4
-18	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x16	2
-19	Rollenhalterung	Padded pulley bracket		2
-20	Rollenhalterung	Padded pulley bracket		2
-21*	Seilzug	Cable	5515	2
-22	Latstange	Latbar		1
-23*	Schaumstoff für Griff am Sitz	Foam for handgrip		2
-24	Rollen für Verstelleinheit	Roller for adjustment unit		4
-25	Endkappe Latstange	Latbar cap		2
-26*	Schaumstoff für Latstange	Foam for latbar		2
-27	Kunststoffkappe	Endcap		2
-28	Rückenpolster	Backrest		1
-29	Sitzpolster	Seatcushion		1
-30	Endkappe für Beincurler	Endcap for Legcurler		4
-31*	Schaumstoffrolle für Beincurler	Foam for legcurler		4
-32	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer		4
-33	Fixierkabel	Laynard		2
-34	Kunststoffbuchse	Plastic bushing		10
-35	Dämpfer	Bumper		3
-36	Bodenschutz	Floor protection		10
-37	T-Griff	T-handle		2
-38	Gummischutz	Rubber pad		2
-39	Rolle	Pulley		12
-40L	Endkappe Grundrahmen hinten links	Left endcap for baseframe		1
-40R	Endkappe Grundrahmen hinten rechts	Right endcap for baseframe		1
-41	Rolle	Pulley		2
-42	Untere vordere Abdeckung	Front lower cover		1
-43	Untere hintere Abdeckung	Rear lower cover		2
-44	Fußmanschette	Ankle strap		1
-45	Handgriff	Handle		2
-46	Endkappe für Zylinderhülse	Endcap for cylinder protection cover		2
-47	Buchse für Zylinder	Bushing for cylinder		2
-48	Pin	Pin		2
-49L	Widerstandseinstellschlitten, links vorne	Left slider, front side		1
-49R	Widerstandseinstellschlitten, rechts vorne	Right slider, front side		1
-50	Rolle für Schlitten	Roller for slider		8
-51	Rolle für Schlitten	Roller for slider		4
-52L	Widerstandseinstellschlitten, links	Left slider		1
-52R	Widerstandseinstellschlitten, rechts	Right slider		1
-53	Clip	Clip		2
-54	Griff für Widerstandseinstellschlitten	Handle for slider		2
-55	Schutz für Lataufnahme	Cover for lat hook		2
-56	Vordere Abdeckung	Front cover		1
-57	Logo	Logo		1
-58	Kreuzschlitzschrauben	Crosshead screw	M2x5	8
-59	Sechskantschrauben	Hexhead shoulder bolts	M8x110	2
-60	Hutmutter	Arcon nut	M10	18
-61	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ20x2	2
-62	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x16	2
-63	Rollenabdeckung	Pulley plate		4
-64	Feder	Spring		2
-65	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M6x30	6
-66	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	10
-67	Steckstift für griff	Pin for handle		2

-68	Sicherungsscheibe	Locking washer		2
-69	Feder	Spring		2
-70	Achse	Axle	Ø5	6
-71	Achse	Axle	Ø8	2
-72	Kugellager	Ballbearing	608Z	2
-73	Hutmutter	Acorn nut	M8	4
-74	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M5	10
-75	Innensechskantschraube	Allenbolt	M5x32	10
-76	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x49	2
-77	Widerstandszylinder	Resistance cylinder		2
-78	Metallbuchse	Metal bushing		4
-79	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ30x2	2
-80	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	4
-81	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x12	14
-82	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ20x2	2
-83	Karabiner, große	Large hook		6
-84	Karabiner, klein	Small hook		2
-85	Innensechskantschraube	Allenbolt	M10x72	2
-86	Innensechskantschraube	Allenbolt	M10x30	6
-87	Federring	Spring washer	Ø10	6
-88	Innensechskantschraube	Allenbolt	M8x45	2
-89	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
-90	Innensechskantschraube	Allenbolt	M4x10	2
-91	Innensechskantschraube	Allenbolt	M10x38	2
-92	Innensechskantschraube	Allenbolt	M8x25	4
-93	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x5	2
-94	Innensechskantschraube	Allenbolt	M10x112	2
-95	Innensechskantschraube	Allenbolt	M8x15	8
-96	Innensechskantschraube	Allenbolt	M10x57	2
-97	Metallauge für Zylinder	Metal eyebolt for cylinder		2
-98	Sicherungstift, lang	Long safety pin		1
-99	Innensechskantschraube	Allenbolt	M6x10	8
-100	Federring	Spring washer	Ø6	8
-101	Sicherungsstift, kurz	Short safety pin		1
-102	Mutter	Nut	M6	1
-103	Innensechskantschraube	Allenbolt	M6x20	1
-104	Sechskantschlüssel	Wrench	13/17mm	2
-105	Innensechskantschlüssel	Allen tool	8mm	1
-106	Innensechskantschlüssel	Allen tool	6mm	1
-107	Innensechskant/-Kreuzschlüssel	Allen tool/ Crosshead tool	5mm	1
-108	Innensechskantschlüssel	Allen tool	3mm	1
-109	Sechskantschlüssel	Wrench	8/13mm	1
-110	Bodenplatte	Base plate		1
-111	Seilzugfixierung	Cable fixation		2
-112L	Diparm, links	Left dip arm		1
-112R	Diparm, rechts	Right dip arm		1
-113	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer		2
-114	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x110	1
-115	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x107	6
-116	Seilzugführung A	Cable guide A		12
-117	Buchse, klein	Small bushing		14
-118	Buchse, groß	Large bushing		2
-119	Unterlegscheibe	Washer		2
-120	Mutter	Nut		1
-121	Feder	Spring		1
-122	Mutter	Nut		1
-123	Sechskantschraube	Hexhead screw		1
-124	Neigungsverstellplatte für Rückenpolster	Incline adjustment for backrest cushion		2
-125	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x130	1
-126	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	4
-127	Buchse	Bushing		1
-128*	Verbindungsseil	Connection cable	420mm	2
-129	Hauptrahmen	Base frame		1
-130	Wird nicht benötigt	No needed		0
-131	Horizontaler Rahmen	Brace bar		1
-132	Tablethalterung	Tablet holder		1
-133L	Oberer Rahmen, links	Left upper frame		1
-133R	Oberer Rahmen, rechts	Right upper frame		1
-134L	Widerstandsverstellarm, links	Resistance arm, left side		1
-134R	Widerstandsverstellarm, rechts	Resistance arm, right side		1
-135L	Klimmzugeinheit, links	Left pull up bar		1
-135R	Klimmzugeinheit, rechts	Right pull up bar		1
-136	Kunststoffkappe	Endcap		1

-137	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x25	4
-138	Unterlegscheibe	Washer		4
-139	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-140	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x10	4
-141	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M5	4
-142	Bauch-Strap	Ab-strap		1
A	Widerstandseinstellschlitten, links komplett	Left complete slider		1
B	Widerstandseinstellschlitten, rechts komplett	Right complete slider		1
C	Widerstandszylinder, zusammengebaut	Resistance cylinder assembled		2

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

8. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

Nutzung	Garantie
Private Nutzung	24 Monate

Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

- 2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwand freie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
- 3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von und nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
- 4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- 5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- 6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- 7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

Importeur
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte
Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und Teileliste
bereit.

S E R V I C E - H O T L I N E

Tel.: 0731-97488 -62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

Montag bis Freitag

von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

E-Mail: service@hammer.de



An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

Art.-Nr.:14000 BioForce Extreme Pro
Serien Nr.:

Ort: Datum:

.....
Ersatzteilbestellung
(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum: Gekauft bei Firma:
(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:

(Name, Vorname)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)

(Firma)

(Ansprechpartner)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)