



TRAININGSANLEITUNG

BodyLift PRO



Wir gratulieren Ihnen zum Kauf des einzigartigen InShape Body-Lift-PRO!

Sie erhalten eine Kompaktstation, die in ihrer Konzeption einzigartig und leicht zu handhaben ist.

Die zwei unten markierten Gelenke sind das Herzstück des InShape Body Lift PRO's.

Durch sie findet die sehr leichtläufige Lift-Bewegung während der Übungen statt.

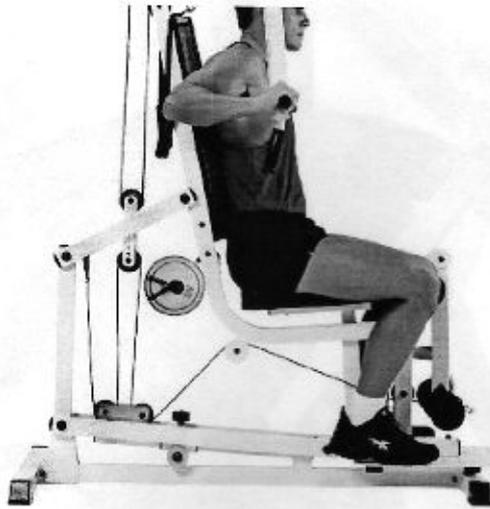


Wie Sie am unterem Bild sehen können beendet der InShape Body-Lift die Ära der schweren, unhandlichen Gewichtsblöcke. Drehen Sie einfach den Verstellknopf lose und schieben Sie ihn auf die gewünschte Belastungsposition. Drehen Sie ihn dort wieder fest und weiter geht das abwechslungsreiche Workout.



Die neue InShape Konstruktion der multifunktionalen Body-Lift-Drückarme ist eine absolute Revolution in der Fitnessbranche. Durch das fast 300° bewegliche Design wird eine natürliche Bewegung ermöglicht, die die natürliche Zusammenführung fördert und so Ihr Training nicht nur wirksamer, sondern auch die Effektivität um ein Vielfaches steigert.

Weiterhin haben Sie natürlich die Möglichkeit die Gewichtssprünge zu minimieren oder das maximale Gewicht zu steigern. Legen Sie einfach wie im Bild gezeigt Gewichtsscheiben mit einem Durchmesser von 30mm auf.

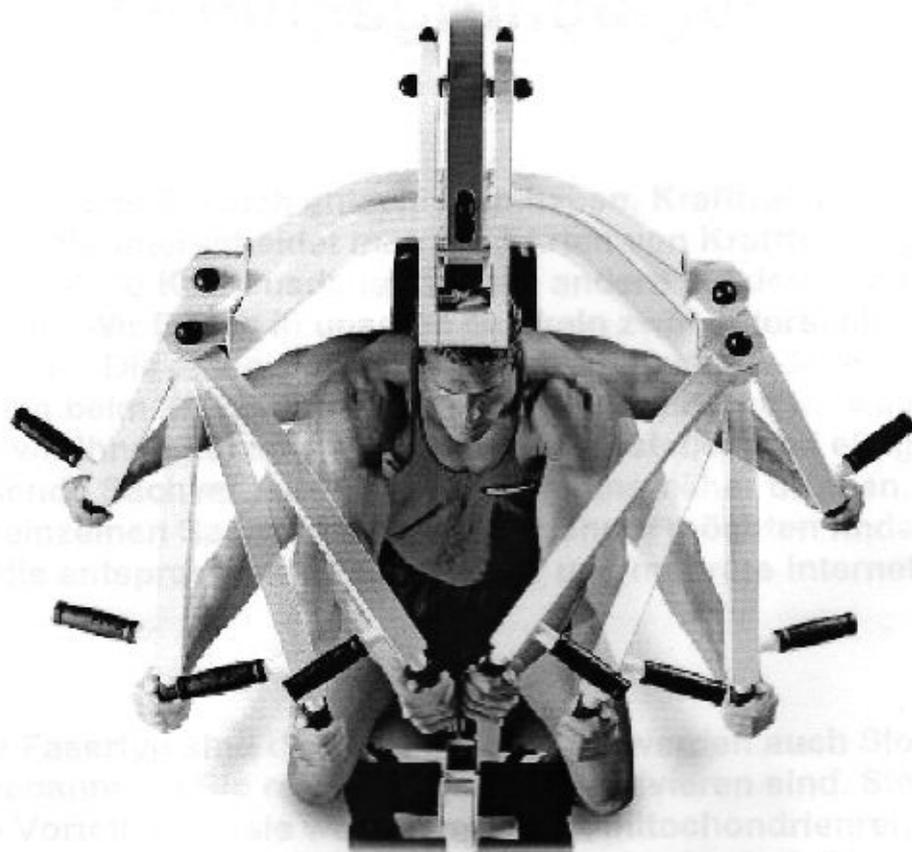


Einzigartig und Unverwechselbar!

Die patentierte Konstruktion der multifunktionellen Butterfly/Bankdrückarme ist eine absolute Revolution im Heimtraining mit Kompaktstationen. Durch das fast 300° bewegliche Drehgelenk können Sie konvex arbeiten.



Sie haben eine freie, natürliche Bewegungsführung, die das intermuskuläre Zusammenspiel fördert und so Ihr Training nicht nur bereichert, sondern auch die Effektivität um ein Vielfaches steigert.



Die Typ II Fasern sind die Kraftwerke der Zelle und in ihnen findet der Energiestoffwechsel statt. Die Enzyme können auch als Katalysator bezeichnet werden. Umso mehr Enzyme eines Stoffwechsels vorhanden sind, desto besser und schneller kann die Energieumwandlung erfolgen.

Die Typ I Fasern sind die langsamen oder auch Fasern mit hoher Ausdauerfähigkeit. Sie sind reich an Mitochondrien und auch nicht so mitochondrienreich. Sie sind also eher Typ I Fasern über eine vermehrte Anzahl an Mitochondrien des anaeroben Stoffwechsels.

Grundsätzlich haben wir von beiden Fasern ungefähr gleich viele. Natürlich ist es hier nicht möglich zu sagen, wir können durch das Training zum Beispiel eine bestimmte Anzahl einzelner Fasern erreichen und zum anderen können wir sie auch umbauen. Das bedeutet wir können zum Beispiel eine Typ II Faser zu einer Typ I Faser machen. Dieser Vorgang geht nicht von heute auf morgen, sondern braucht schon seine Zeit.

Trainingsgrundlagen

Es ist schön, das Sie sich entschieden haben, Krafttraining zu machen. Grundsätzlich unterscheidet man zwei Arten von Krafttraining. Die eine zielt mehr auf die Kraftausdauer und die andere auf den Masseaufbau der Muskeln. Wir finden in unseren Muskeln zwei unterschiedliche Muskelfasern. Die einen werden primär beim Kraftausdauertraining und die anderen beim Massenaufbautraining beansprucht. Im weiteren Text möchten wir Ihnen kurz die Muskelfasern vorstellen und einige grundlegende Sachverhalte beim Krafttraining näher bringen. Wenn Sie über die einzelnen Sachverhalte mehr erfahren möchten finden Sie im Anhang die entsprechende Fachliteratur und mehrere Internetadresse.

Der erste Fasertyp sind die Typ I Fasern. Sie werden auch Slow-Twitch-Fasern genannt, da Sie relativ langsam zu aktivieren sind. Sie haben aber den Vorteil, dass sie wenig ermüdbar, mitochondrienreich und reich an den Enzymen des aeroben Stoffwechsels sind. Die Mitochondrien sind die Kraftwerke der Zelle und in ihnen findet der Energiestoffwechsel statt. Die Enzyme können auch als Katalysatoren verstanden werden. Umso mehr Enzyme eines Stoffwechsels vorhanden/aktiviert sind, desto besser und schneller kann die Energiebereitstellung erfolgen.

Der zweite Fasertyp heißt Typ II Faser oder auch Fast-Twitch-Faser, da sie schnellzuckend sind. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie schnell aktivierbar sind. Sie sind allerdings schneller ermüdbar als die Typ I Fasern und auch nicht so mitochondrienreich. Sie verfügen im Gegensatz zu den Typ I Fasern über eine vermehrte Aktivität der Enzyme des anaeroben Stoffwechsels.

Genetisch haben wir von beiden Fasern ungefähr gleich viele. Natürlich gibt es hier auch Ausnahmen. Wir können durch das Training zum einem eine stärkere Aktivierung einzelner Fasern erreichen und zum anderen können wir auch Fasern umbauen. Dies bedeutet wir können zum Beispiel aus einer Typ I Faser eine Typ II Faser machen. Dieser Vorgang geht natürlich nicht von heute auf morgen, sondern braucht schon seine Zeit.

Nun stellen Sie sich sicher die Frage wie trainier ich denn, um die einen oder anderen Fasern zu beanspruchen bzw. um Kraftausdauertraining bzw. Muskelaufbautraining zu machen. Dazu möchten wir vorabschicken, dass die Übergänge zwischen diesen beiden Eckpfeilern des Krafttrainings fließend sind und man nur bei extremen Trainingsmethoden nur die Kraftausdauer oder den Massenaufbau erreicht. Die Trainingstipps, die wir im weiteren Text vorstellen sind allgemein gehalten und nicht für den Spitzensportler gedacht. Die Tipps sind für den Hobbysportler, der etwas fitter werden will und seinen Körper „InShape“ bekommen will.

Für denjenigen, der weniger an großen Muskelbergen interessiert ist und mehr auf Definition seines Körpers aus ist, empfiehlt sich ein Training mit geringen Gewichten und hohen Wiederholungszahlen. Derjenige, der verstärkt den Muskelaufbau forcieren möchte, sollte mit höheren Gewichten und dafür mit niedrigeren Wiederholungszahlen arbeiten.

In der Regel wird Krafttraining in Sätzen absolviert. Dieses bedeutet man legt sein Training 2-5 Sätze a 6-15 Wiederholungen fest.

Beispiel 1 : Sie möchten Bankdrücken auf Kraftausdauer trainieren !

Machen Sie 5 Sätze a 10 Wiederholungen mit einem Gewicht welches 50%-70% des maximal möglichen Gewicht ist.

Beispiel 2: Sie möchten Muskelaufbau für den Biceps trainieren !

Machen Sie 2x2 Sätze mit verschiedenen Bicepsübungen a maximal 10 Wiederholungen und einer Intensität von 75%-85%.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass man bei einer Belastung unter 30% der maximal möglichen Kraft keinen Trainingseffekt hat. Bei einer Belastung zwischen 30%-50% ist ungefähr der Stagnationbereich, daß bedeutet kein deutlicher Muskelzuwachs, aber auch keine Rückbildung. Bei einer Belastung über 50% der maximal möglichen wird Muskelzuwachs erzielt.

Beispiel: Wenn Sie beim Bankdrücken maximal 100Kg drücken können, dann sollten Sie nicht mit weniger als 50Kg trainieren.

Trainingsmethoden

Weiterhin ist es wichtig, die Muskeln nicht zu überansprechen bzw. zu oft zu trainieren, denn sonst hat der Körper nicht genügend Zeit die zerstörten Fasern wieder aufzubauen. Eine Faustregel die hier gilt, ist alle 48-72 Stunden eine Belastung des gleichen Muskels. Weiterhin sollten Sie während des Trainings nicht zu viele Übungen machen, in die der gleiche Muskel bzw. Muskelgruppe involviert ist.

Die obengenannten Kriterien lassen zum Beispiel folgenden Trainingsplan entstehen.

- Montag: Brust/Bizeps/Rücken
- Dienstag: Ruhetag
- Mittwoch: Beine/Schultern/Trizeps
- Donnerstag: Ruhetag
- Freitag: Brust/Bizeps/Rücken
- Samstag: Ruhetag
- Sonntag: Beine/Schultern/Trizeps

Trainingsmethoden

Zum Abschluß möchten wir Ihnen noch ein paar Trainingsmethoden vorstellen:

Pyramidentraining:

Bei diesen Training gibt es zum einem eine aufsteigende und zum anderen eine absteigende Pyramide.

Die aufsteigende fängt mit einer hohen Wiederholungszahl und einer geringen Belastung an und hört mit einer geringen Wiederholungszahl und einer hohen Belastung auf.

- Beispiel:
1. Satz : 12 Wiederholungen mit 60% Belastung
 2. Satz : 10 Wiederholungen mit 70% Belastung
 3. Satz : 8 Wiederholungen mit 75% Belastung
 4. Satz : 6 Wiederholungen mit 80% Belastung

Die absteigende Pyramide läuft dementsprechend umgekehrt. Man kann auch beide Pyramiden miteinander verbinden. Das heißt erst absteigend und dann aufsteigend oder umgekehrt.

Einsatztraining:

Beim Einsatztraining macht man nur einen Satz mit unterschiedlichen Gewichten und ohne größere Pause. Dies bedeutet man macht ein Warmup mit einem Gewicht, welches man locker mehrfach bewegen kann. (ca. 15 Wiederholungen) Dann erhöht man das Gewicht auf ca. 70% des maximal möglichen und trainiert direkt weiter(ca. 10 Wiederholungen). Jetzt legt man 90% des für einen maximal möglichen auf und stemmt dieses Gewicht bis es nicht mehr geht. Wenn man möchte kann man die beiden ersten Schritte nun nochmal wiederholen. Man sollte diese dann ebenso bis zur völligen Erschöpfung durchführen. Sinn des Einsatztrainings ist es möglichst viele Muskelfasern zu beanspruchen und natürlich auch Zeit zu sparen.

Als letztes möchten wir Ihnen noch das Training mit Mammutsätzen vorstellen. Bei diesem Training macht man für eine Muskelgruppe viele verschiedene Übungen hintereinander. Zwischen den Übungen macht man nur kurze Pausen, die nicht bis zur kompletten Erholung gehen sollten.

- Beispiel:
1. Satz: Bankdrücken
 2. Satz: Butterfly
 3. Satz : Einarmiger Kabelzug

Sie sollten sich vor jedem Training etwa 10-20 Minuten aufwärmen. Dieses können Sie durch Radfahren, Laufen, Ruder oder entsprechende Gymnastik machen.

Sehr wichtig ist, dass Sie vor den einzelnen Übungen die zubeanspruchende Muskulatur dehnen!

So nun wünschen wir Ihnen viel Spass und Erfolg bei Ihrem Training!

Bauchtraining

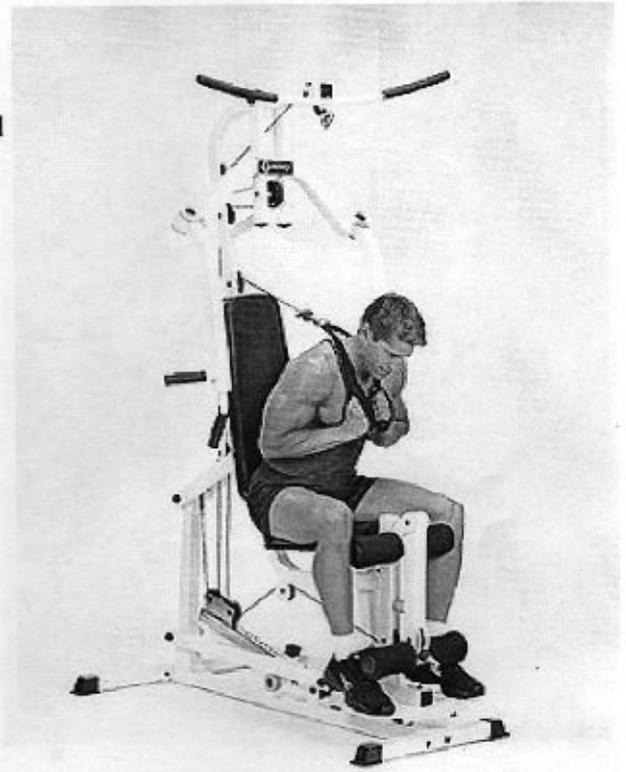
AbCrunch

Sitz so einstellen, dass Sie einen rechten Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel haben. Doppelgriffband von hinten greifen und Wirbelsäule nach vorne abrollen.

Beim Zurückführen Spannung beibehalten. Nicht bis zur kompletten Entspannung zurückgehen.

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):
-vordere Bauchwand

Speziell:
Rectus Abdominus



Alternativ können Sie den Rectus Abdominus auch mit dem Latissimuszug trainieren !



Bauchtraining

Seitbeugen

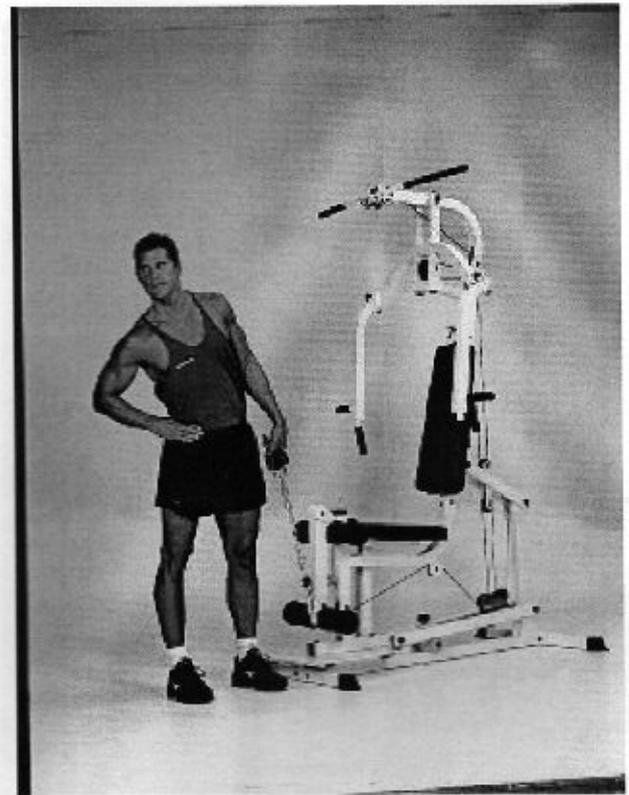
Greifen Sie den Einzelgriff mit einer Hand und beugen Sie die Knie leicht an. Der „geräteferne“ Arm wird in der Hüfte abgestützt.

Nun neigen Sie den Oberkörper vom Gerät weg. Vorsicht: den Oberkörper nicht verdrehen!

Die rückwärtige Bewegung langsam und kontrolliert ausführen.

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):
-schräg verlaufenden Bauchmuskeln

Speziell:
-Obliques



Oblique Crunch

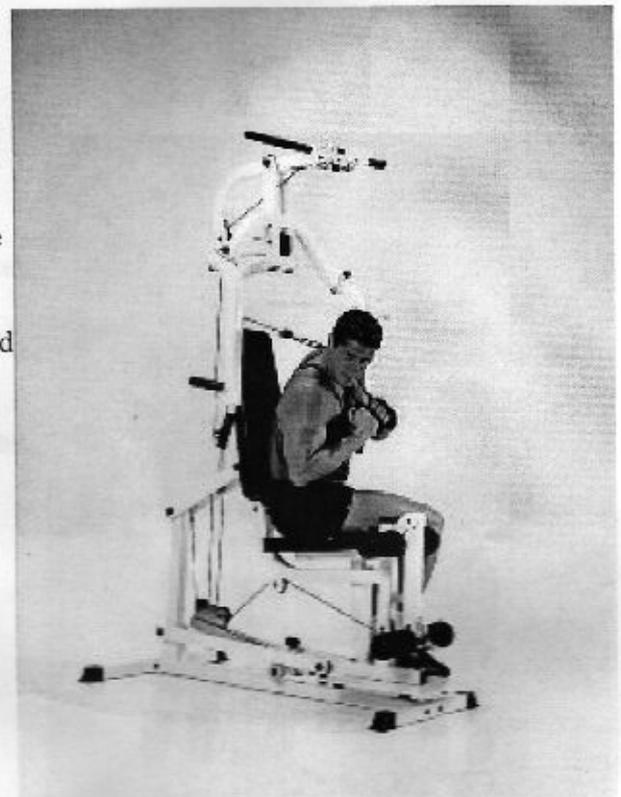
Greifen Sie das Doppelgriffband mit beiden Händen und, führen Sie es über eine Schulter nach vorn.

Nun den Oberkörper zur gegenüberliegenden Seite der benutzten Schulter drehen.

Führen Sie die rückwärtige Bewegung langsam und nicht bis zur kompletten Entspannung aus.

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):
-schräg verlaufende Bauchmuskeln

Speziell:
-Obliques



Rückentraining

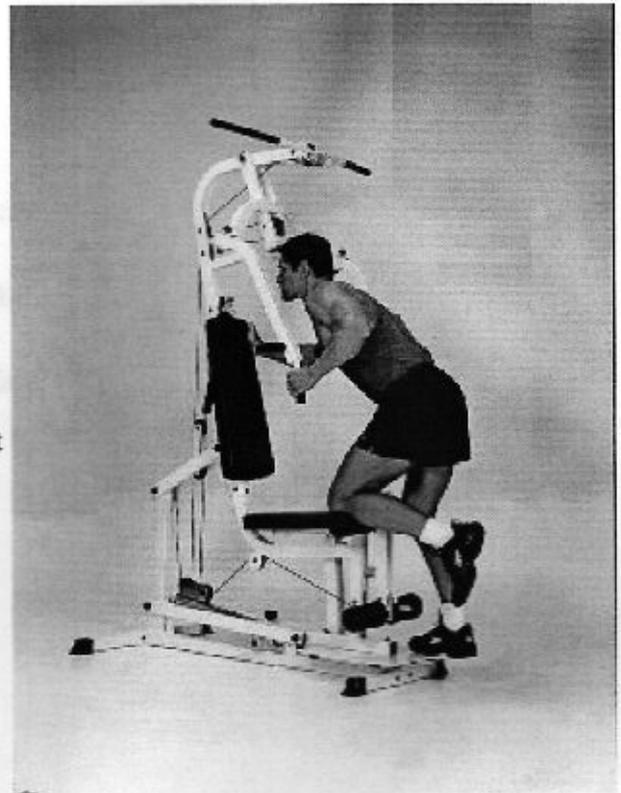
Einarmiger Ruderzug

Stellen Sie sich mit einem Fuß komplett auf die Trittfläche. Legen Sie das andere Bein mit dem Knie auf dem oberen Beincurtpolster ab. Kopf, Rücken und Gesäß sollten eine gerade Linie bilden.

Ziehen Sie nun mit einer Hand den Bankdrück/Butterflygriff seitlich an den Oberkörper.
Rückwärtige Bewegung langsam und kontrolliert ausführen.

Hauptsächlich trainierte Muskel(gruppe):
-Armbeuger/ seitlich aufliegende Rückenmuskulatur

Speziell:
-Biceps/Latissimus Dorsi/Rhomboideus



Beidarmiger Ruderzug

Sie stellen sich mit beiden Beinen auf die Trittfläche, Gesicht zeigt zum Gerät.
Beugen Sie die Knie leicht an und achten Sie darauf, daß Ihr Rücken gerade ist.

Bewegungsausführung und beanspruchte Muskulatur wie beim Einarmigen Ruderzug!



Rückentraining

Latissimusziehen

Greifen Sie die Latissimusstange an den äußeren Enden und ziehen Sie die Stange gerade hinter den Nacken.

Ihre Sitzhaltung sollte aufrecht sein und die Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel rechtwinklig.

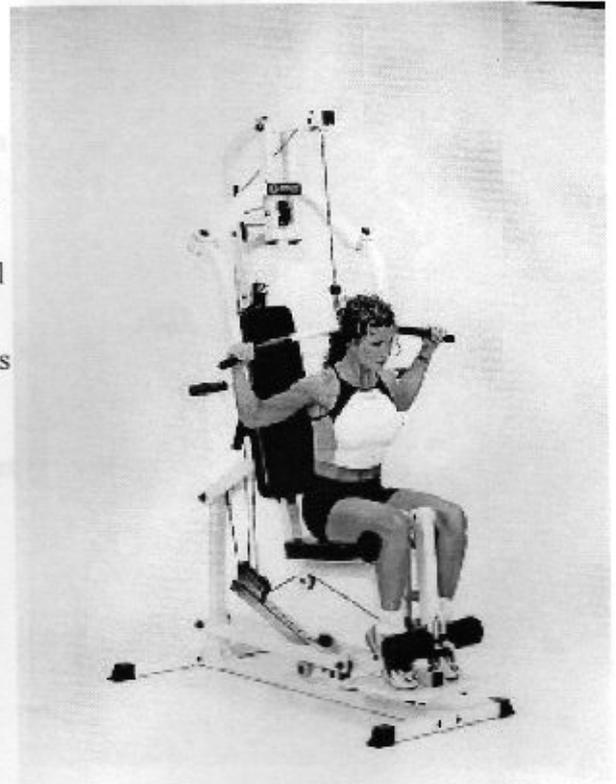
Bei der rückwärtigen Bewegung darauf achten, dass Sie die Arme nicht wieder in die vollkommene Streckung zurückführen, da sonst die Gelenkbelastung zu hoch wird.

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):

-Armbeuger/ seitlich aufliegende Rückenmuskulatur

Speziell:

-Rhomboides/Biceps/Latissimus Dorsi



Frontales Latissimusziehen

Setzen Sie sich mit dem Gesicht zum Rückenpolster auf das Gerät.

Greifen Sie nun den Latissimuszug wahlweise ganz außen oder etwas enger und ziehen ihn zu Ihrer Brust.

Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist (kein Hohlkreuz) und Sie einen nahezu rechten Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel haben.

Rückwärtige Bewegung langsam, kontrolliert und nicht bis zur Gelenkstreckung ausführen.

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):

-Armbeuger/ seitlich aufliegende Rückenmuskulatur

Speziell:

-Latissimus Dorsi/Biceps/Rhomboides



Rückentraining

Übergebeugter Ruderzug

Stellen Sie sich rücklings auf die Trittfläche des Gerätes. Winkeln Sie die Knie leicht an und beugen sich mit geradem Rücken vorne über. Ergreifen Sie mit beiden Händen die Tricepsstange.

Nun richten Sie sich bei ausgestreckten Armen bis zum geraden Stand auf.

Nutzen Sie die Beincurlys zur Fixierung Ihrer Beine und strecken Sie die Beine wenn möglich nicht komplett durch.

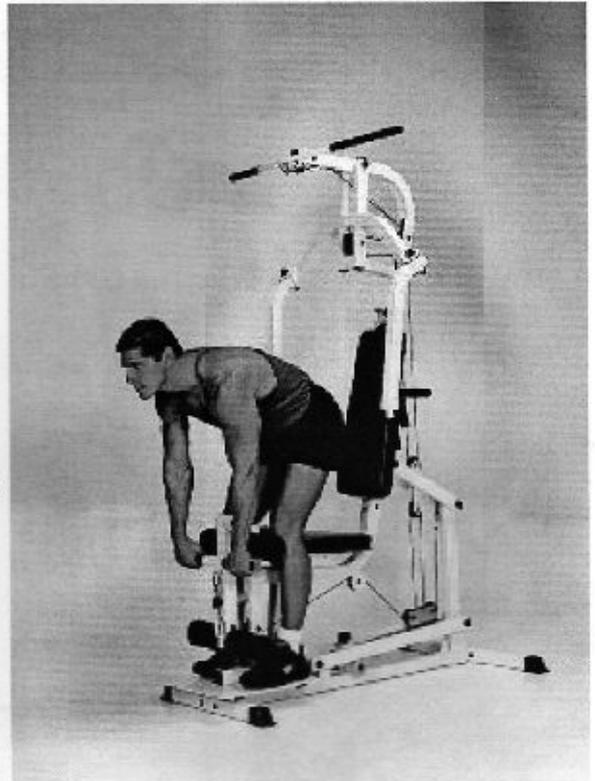
Die rückwärtige Bewegung langsam und kontrolliert durchführen.

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):

-Gesäßmuskulatur/Beinbeuger(Rückseite Oberschenkel)/Rückenstreckmuskulatur

Speziell:

Erector Spinae/Glutaee/ischiocurale Muskelgruppe



Schultertraining

Sitzende Schulterpresse

Setzen Sie sich rücklings auf das Gerät.

Greifen Sie an die äußeren Griffe des Bankdrück/Butterflygriffes und, drücken Sie diesen bis zur vollständigen Streckung der Arme über Ihren Kopf.

Achten Sie dabei darauf, dass Sie den Rücken gerade halten.

Die rückwärtige Bewegung ruhig und kontrolliert durchführen.

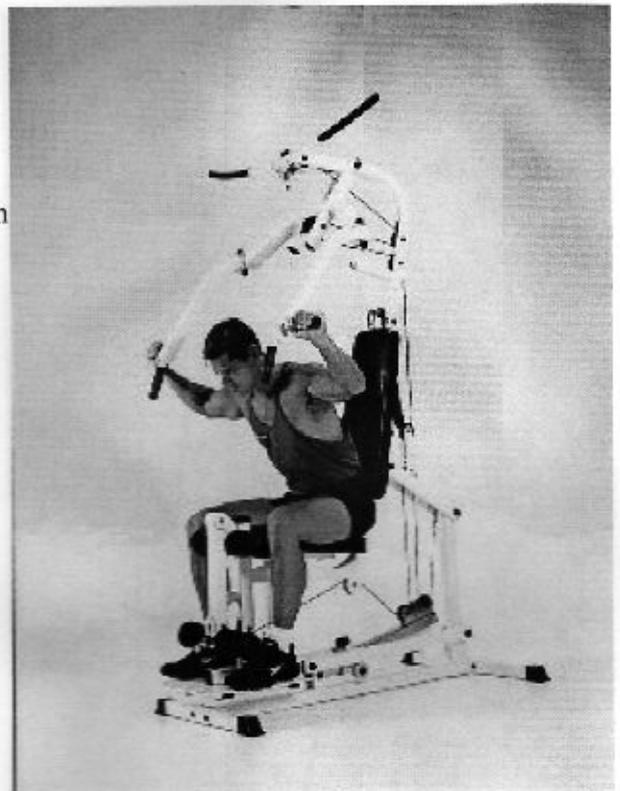
Speziell:

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):

-Armstrecker/äußere Schultermuskulatur/obere Rückenmuskulatur

Speziell:

-Deltoideus/Triceps/Trapezius



Schultertraining

Frontheben

Stellen Sie sich mit dem Rücken vor das Gerät. Die Fersen sollten direkt am Vorderfuß des Gerätes anschließen.

Ergreifen Sie nun mit einer Hand den Einzelgriff und ziehen diesen mit gestrecktem Arm nach oben.

Wichtig ist, dass Sie die Beine zusammen halten, leicht beugen und nicht im Rücken mitziehen, sondern die Bewegung nur aus dem Arm erfolgen lassen.

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):

-Schulter- und Armmuskulatur

Speziell:

-Deltoidcus (vorder Teil)



Seitheben

Stellen Sie sich seitwärts vor das Gerät und greifen Sie den Einzelgriff. Die Füße sollten parallel zueinander sein und der Oberkörper bildet mit dem Kopf eine Linie.

Ziehen Sie nun den Arm bis zur Waagerechten nach oben.

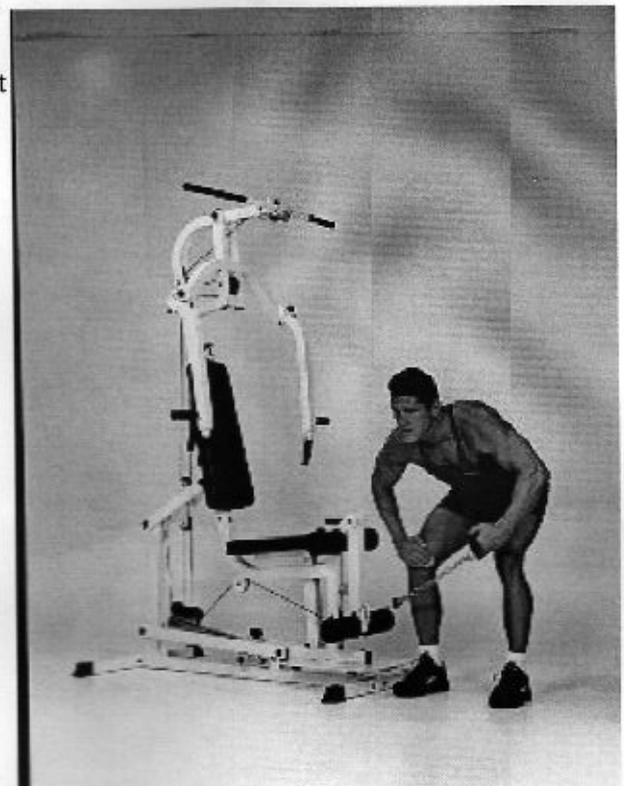
Die rückwärtige Bewegung möglichst nicht bis zur Entspannung der Muskulatur ausführen.

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):

-Schulter- und Armmuskulatur

Speziell:

-Deltoideus (vorder u. hinterer Anteil)



Schultertraining

Aufrechtes Rudern 1

Stellen Sie sich mit beiden Füßen rücklings auf die Trittfläche.

Ergreifen Sie nun mit beiden Händen die Tricepsstange und ziehen diese bis etwa zur Brust hoch.

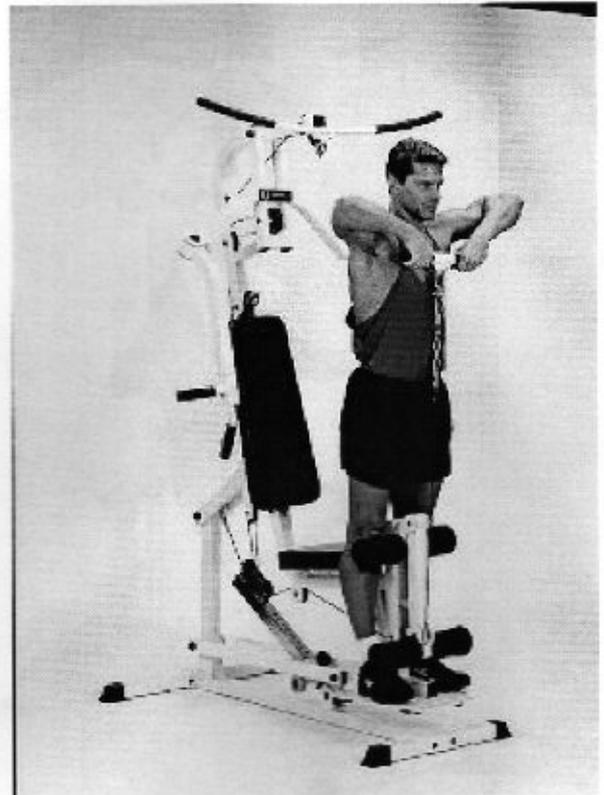
Achten Sie bei der Übung auf einen aufrechten Stand und bei der rückwärtigen Bewegung auf eine kontinuierliche Ausführung.

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):

-Armbeuger und Strecker/Schultermuskulatur

Speziell:

-Deltoideus/Trapezius/Biceps



Aufrechtes Rudern 2

Die Standposition einnehmen wie beim Aufrechten Rudern 1.

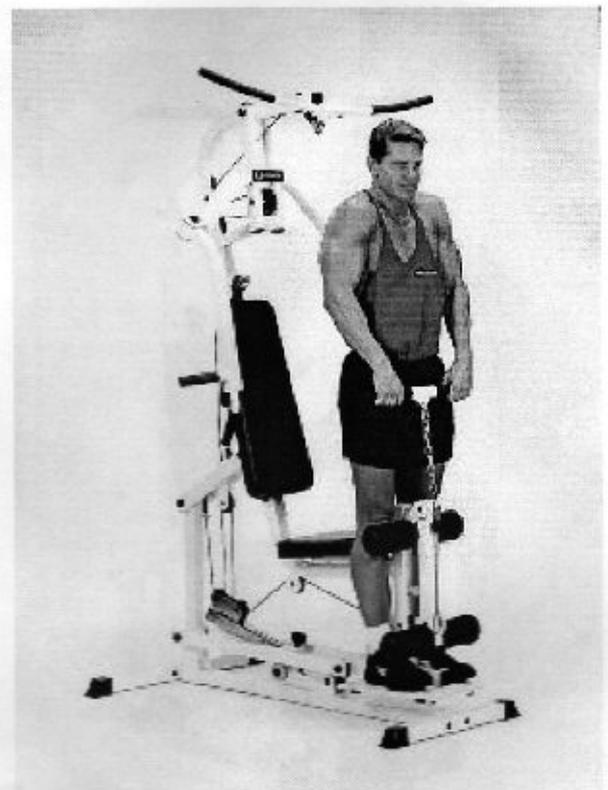
Diesmal ziehen Sie mit gestreckten Armen nur die Schultern hoch !!!

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):

-Armstrecker/Schultermuskulatur

Speziell:

-Trapezius/Deltoideus



Brusttraining

Bankdrücken

Setzen Sie sich so auf den Sitz, dass Ihr Rücken komplett am Rückenpolster anliegt und Ihre Unter- und Oberschenkel nahezu einen rechten Winkel zueinander haben.

Nun können Sie wahlweise die inneren oder äußeren Griffe des Butterfly/Bankdrückgriffes in beide Hände nehmen. Strecken Sie nun die Arme komplett durch.

Sie sollten während der ganzen Übung den Rücken angelegt haben.

Besonders gute Übung, da sie durch die beweglichen Arme konvex ausübbar ist.

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):

-Brustmuskulatur/Armstrecker/

Schultermuskulatur

Speziell:

-Pectoralis/Triceps/Deltoideus



Butterfly

Sitzposition genau wie beim Bankdrücken einnehmen.

Greifen Sie mit beiden Händen an die inneren Griffe und führen Sie die Butterflygriffe halbkreisförmig mit leicht gebeugten Armen nach vorne/innen zusammen.

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):

Armstrecker/Brustmuskulatur/

Schultermuskulatur

Speziell:

-Triceps/Pectoralis (major et minor)

Deltoideus (alle Teile)



Brusttraining

Einarmiger Kabelzug

Stellen Sie sich seitlich neben das Gerät.

Nehmen Sie mit der „gerätenahen“ Hand den Einzelgriff auf und ziehen diesen mit leicht gebeugtem Ellbogen bis zur gegenüberliegenden Körperseite.

Der Stand sollte etwa schulterbreit und zu jeder Zeit aufrecht sein.

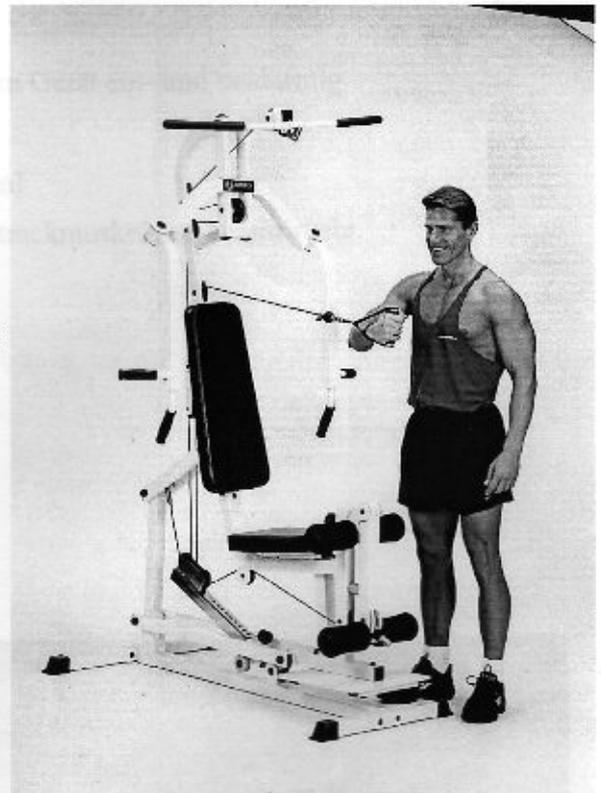
Die rückwärtige Bewegung langsam und nicht bis zum Spannungsverlust ausführen.

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):

-Brustmuskulatur/Schultermuskulatur/
obere Rückenmuskulatur

Speziell:

-Pectoralis major/Latissimus Dorsi/
Deltoideus (mittlerer Teil)



Armtraining

Biceps-Curl stehend

Stellen Sie sich aufrecht und rücklings auf die Trittpläche.

Greifen Sie mit beiden Händen die Tricepsstange und ziehen diese hoch bis zwischen Unter- und Oberarm ca. ein 90° Winkel ist.

Die rückwärtige Bewegung kontrolliert und nicht bis zum Spannungsverlust ausführen.

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):

-Armbeuger/Schultermuskulatur

Speziell:

-Biceps brachii

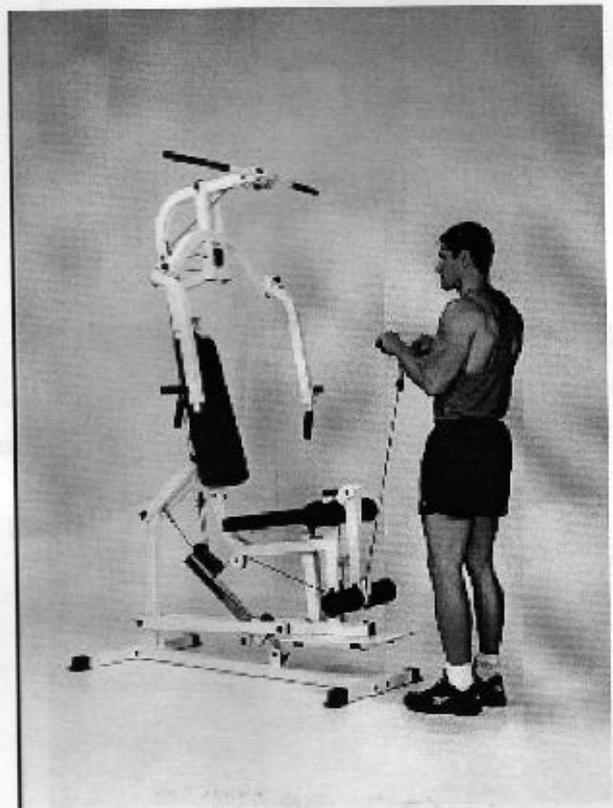
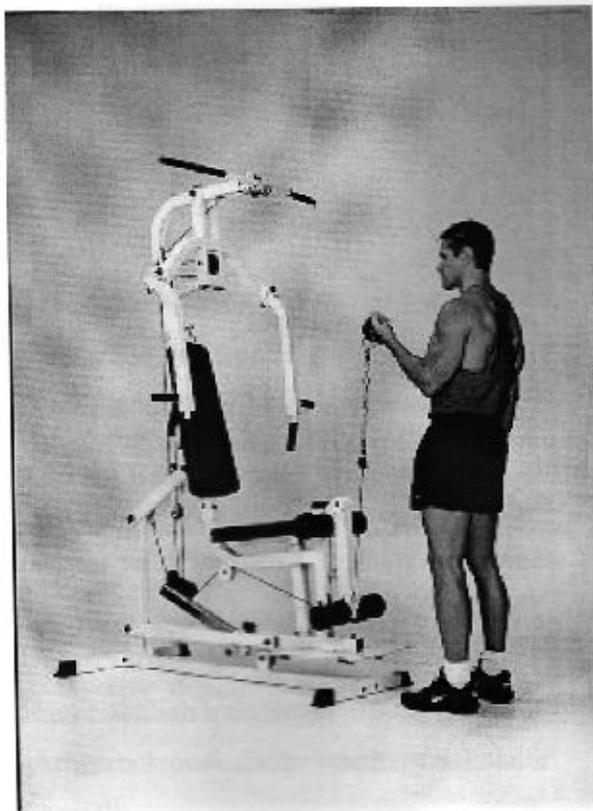


Armtraining

Die Bicepscurlübung stehend können Sie auch vor dem Gerät ein- und beidarmig ausführen. (siehe unten)

Es sind die gleichen Bewegungsmerkmale zu beachten!

Bei der rechten Übung wird zusätzlich die Unterarmstreckmuskulatur beansprucht.



Armtraining

Überkopf Tricepszug

Stellen Sie sich die Sitzposition so ein, dass Sie den Doppelgriff gerade über den Kopf ziehen können.

Der Oberkörper sollte leicht vorgeneigt, aber gestreckt sein und die Unterschenkel bilden mit den Oberschenkeln einen 90° Winkel.

Ziehen Sie den Doppelgriff bis zur Streckung der Arme.

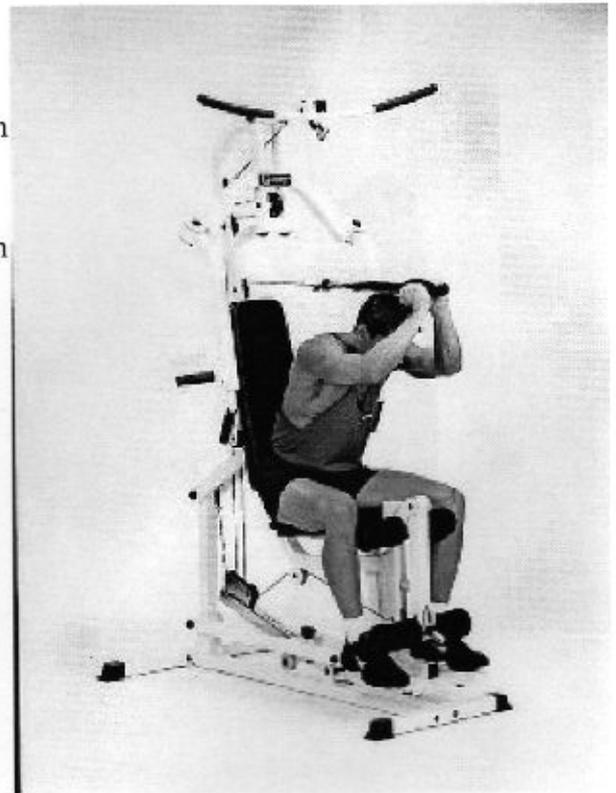
Die rückwärtige Bewegung nur soweit ausführen bis die Hände wieder über dem Kopf sind.

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):

-Armstreckmuskulatur

Speziell:

-Triceps



Triceps Kick

Stellen Sie sich frontal vor das Gerät.

Die Knie leicht gebeugt und den Oberkörper vorgebeugt aber gerade. Sie sollten sich mit einem Arm am Beincurl- oder Bicepspolster festhalten.

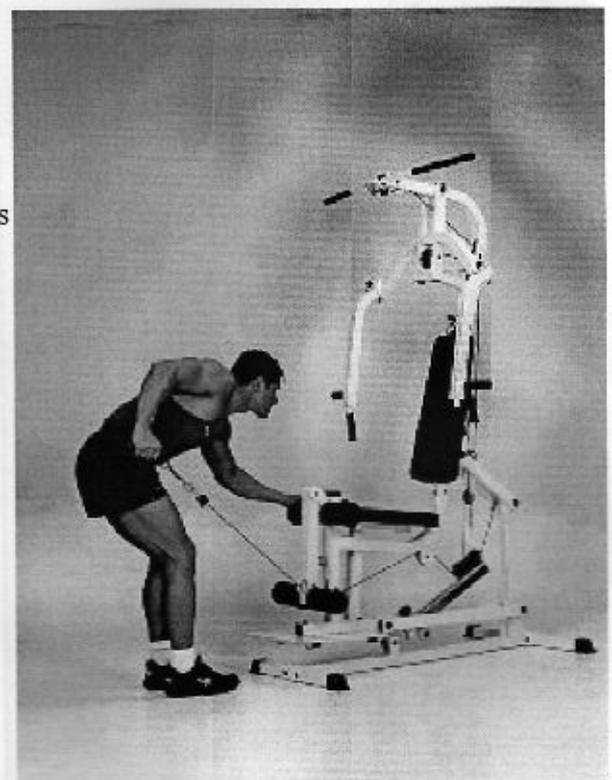
Mit der anderen Hand ziehen Sie den Einzelgriff bis fast zur vollständigen Streckung des Armes.

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):

-Armstreckmuskulatur/Schultermuskulatur

Speziell:

-Triceps



Armtraining

Triceps Push-Down

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Station auf die Trittfläche. Nutzen Sie die unteren Beincurlypolster als Fixpunkt.

Nun greifen Sie die Latzugstange ca. schulterbreit und ziehen Sie nach unten bis die Arme nahezu gestreckt sind.

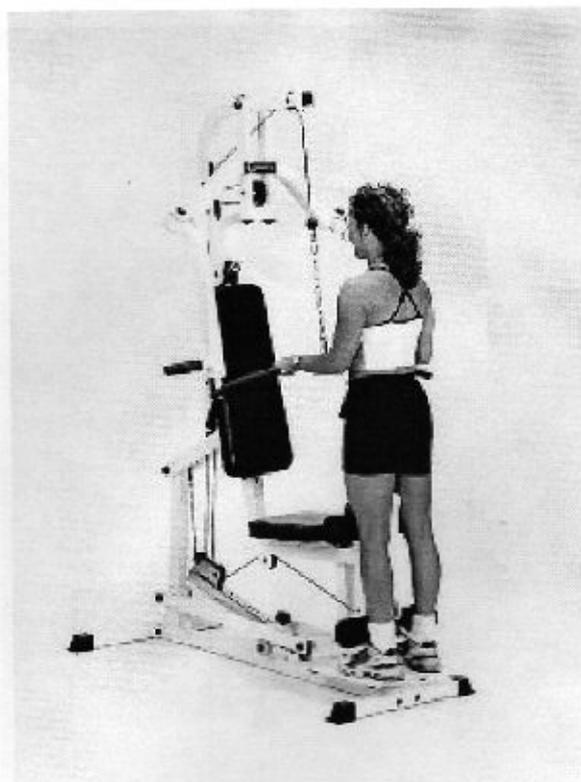
Wichtig ist hierbei eine aufrechte Haltung und die Bewegung ausschließlich aus den Armen auszuführen.

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):

-Armstreckmuskulatur/Schultermuskulatur

Speziell:

-Triceps



Triceps-Pressse

Sie setzen sich bei dieser Übung genauso auf den Sitz wie beim Bankdrücken.

Der Unterschied liegt darin, dass Sie die Arme so eng wie möglich am Körper vorbei bis zur Streckung führen.

Durch die enge Führung wird der Triceps deutlich stärker als beim Bankdrücken beansprucht.

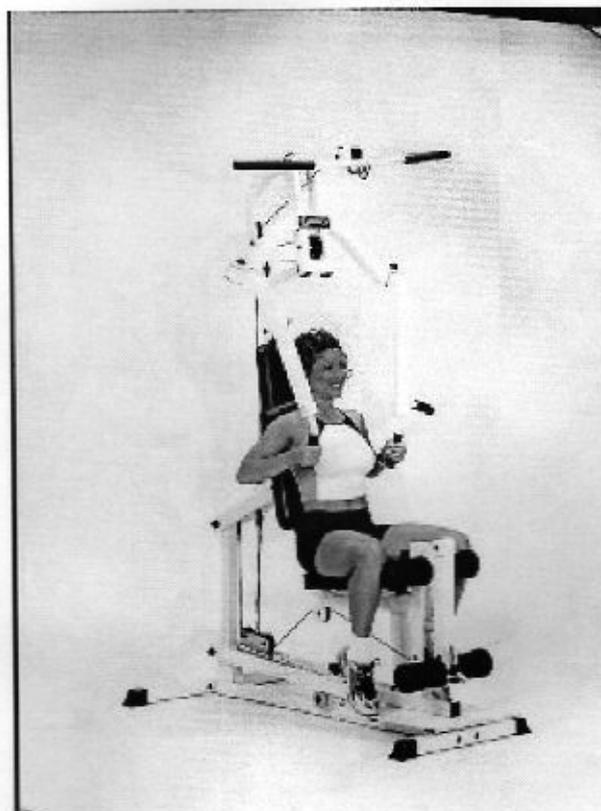
Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):

-Armstreckmuskulatur/Brustmuskulatur

Schultermuskulatur

Speziell:

-Triceps/Pectoralis/Deltoideus



Armtraining

Handgelenksdrehung (Wrist Curl)

Setzen Sie sich rücklings auf den Sitz und greifen Sie mit beiden Händen die Tricepsstange.

Neigen Sie den Oberkörper nach vorne und halten Sie sowohl die Arme als auch die Beine rechtwinklig.

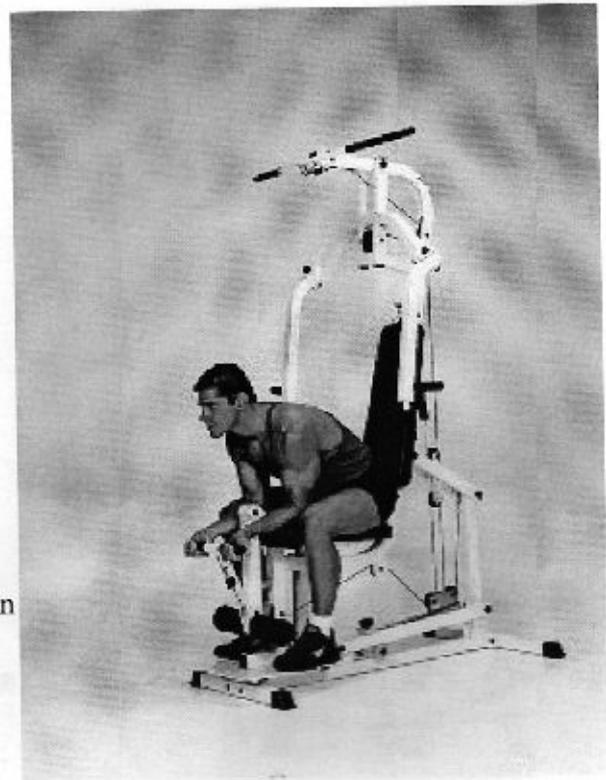
Nun klappen Sie die Handgelenke nach oben.

Die Bewegung wird ausschließlich im Handgelenk durchgeführt.

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):

-Unterarmbeuger

Wenn Sie die Stange andersherum anfassen (mit den Händen von oben) können Sie die Unterarmstreckmuskulatur trainieren !!!!



Beintraining

Beinbeugung

Stellen Sie sich mit beiden Beinen zwischen die Beincurlypolster auf die Trittpläche.

Halten Sie sich mit den Händen an den Butterfly/Bankdrückstangen fest.

Das obere Polster sollte oberhalb des Knies sein und das untere auf der Achillessehne liegen.

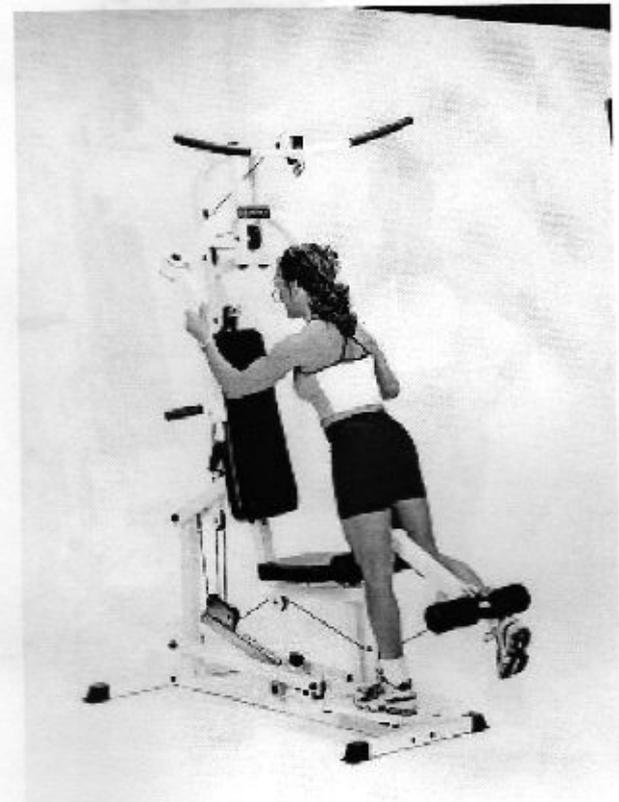
Nun ziehen Sie einen Unterschenkel bis zur Waagerechten hoch.

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):

-Beinbeugemuskulatur

Speziell:

-ischiocurale Muskelgruppe



Beintraining

KickBack

Stellen Sie sich bäuchlings vor das Gerät und legen die Fußmanschette um einen Knöchel.

Halten Sie sich mit beiden Händen an dem Butterfly/Bankdrückstangen fest und achten Sie darauf, dass der Rücken gerade ist.

Nun ziehen Sie das Bein gestreckt nach hinten.

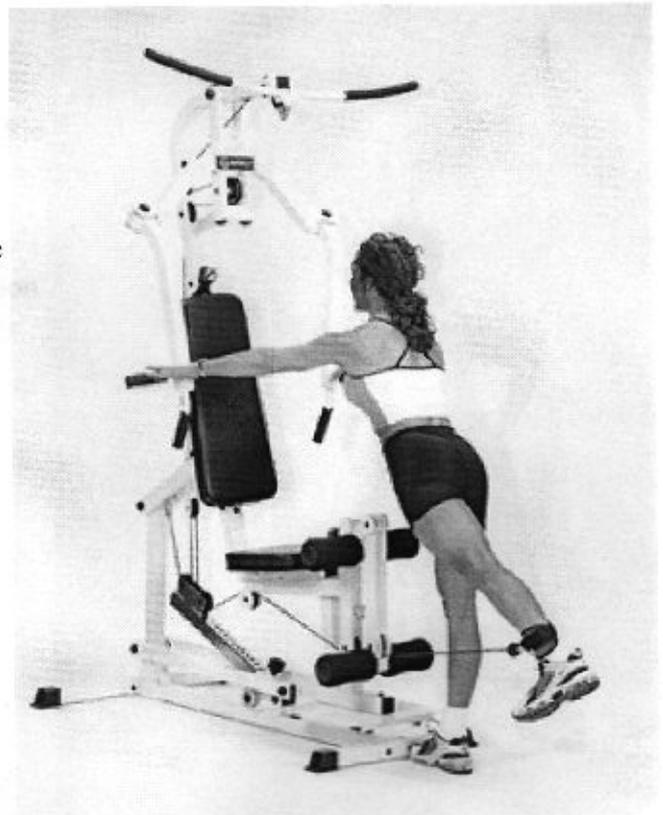
Die rückwärtige Bewegung langsam und kontrolliert ausführen.

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):

-Gesäßmuskulatur

Speziell:

-Glutaei



Bein Cross-Over

Stellen Sie sich seitlich vor das Gerät und legen Sie die Fußmanschette um den Knöchel des „gerätenahen“ Beins.

Ihr Stand sollte aufrecht sein und Sie können sich auf dem Beincurl- oder Bicepspolster abstützen.

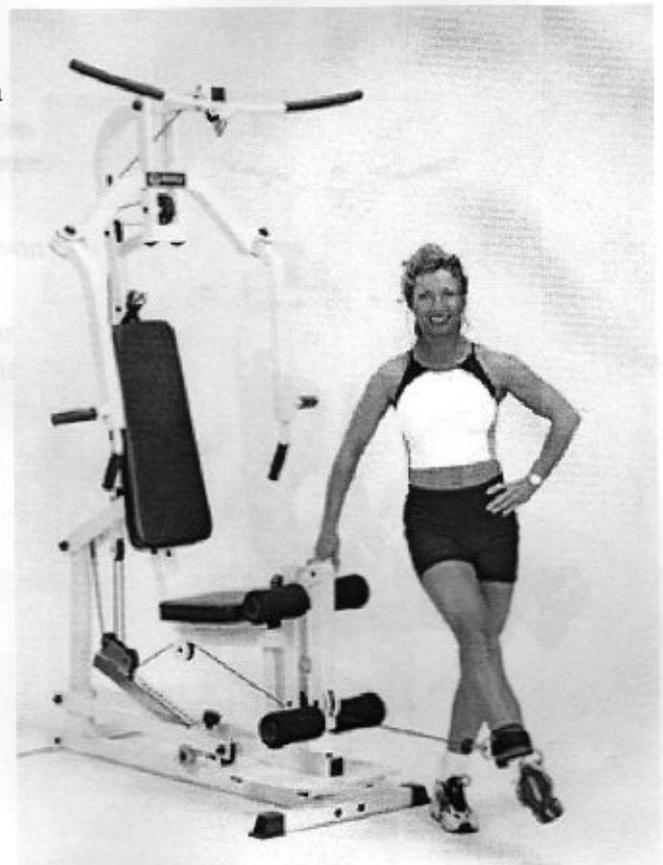
Nun ziehen Sie das „gerätenahe“ Bein vor dem anderen Bein zur Seite weg.

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):

-äußere Oberschenkelmuskulatur, die das Bein zum Körper zieht

Speziell:

-Adduktoren



Beintraining

Beinabduktion

Stellen Sie sich seitlich vor das Gerät und legen Sie die Fußmanschette um den Knöchel des „gerätefernen“ Beins.

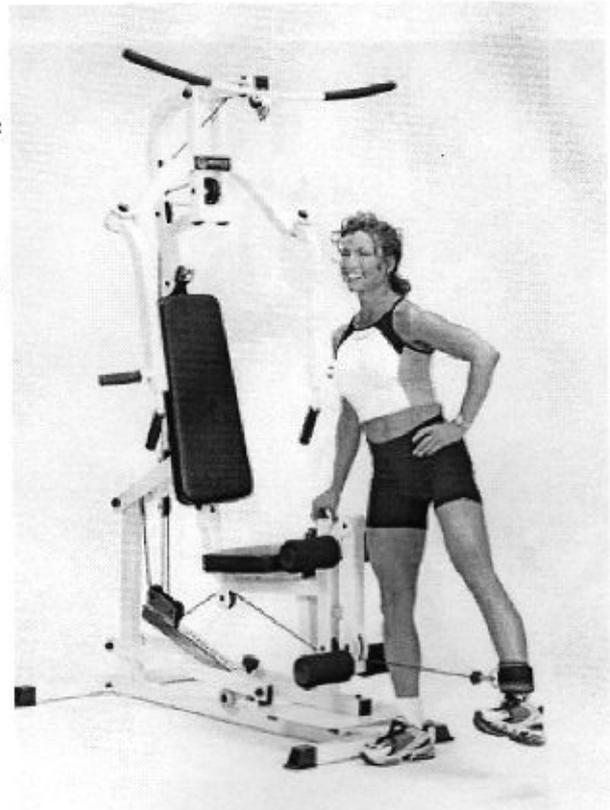
Halten Sie sich am Beincurl- oder Bicepspolster fest und ziehen das gestreckte Bein von der Station weg.

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):

-innere Oberschenkelmuskulatur, die das Bein abspreizt

Speziell:

-Abduktoren



Beinstreckung

Setzen Sie sich rücklings auf den Sitz. Der Rücken sollte wenn möglich komplett anliegen. (Ansonsten auf eine gerade Rückenhaltung achten)

Knie über das obere Polster legen und die Füße von hinten gegen das untere Polster drücken.

Nun strecken Sie beide Beine gleichzeitig bis zur Streckung und fixieren dabei den Oberkörper mit den Händen am Sitz.

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):

-Beinstreckmuskulatur

Speziell:

-Quadriceps



Beintraining

Wadenheben

Stellen Sie sich bauchlings auf die Trittpläche.

Nun winkeln Sie ein Bein an und legen es mit dem Knie auf dem oberen Beincurlpolster auf.

Halten Sie sich mit beiden Händen an den Butterfly/Bankdrückstangen fest.

Das Bein, welches sich jetzt noch auf der Trittpläche befindet sollte nur auf den Zehenspitzen stehen.

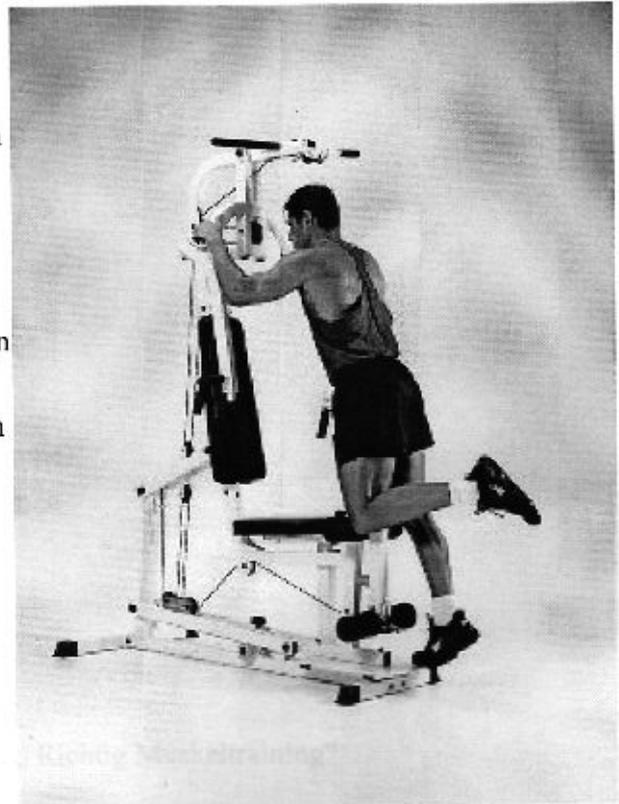
Strecken Sie nun das Standbein bis zur kompletten Streckung des Fußgelenks und senken es anschließend vorsichtig wieder ab.

Hauptsächlich trainierter Muskel(gruppe):

-Beinstreck/Hebemuskulatur

Speziell:

-Soleus/ Gastrocnemius



Anhang

Literaturvorschläge:

Weineck J. : „Optimales Training“

de Mareès : „Physiologie“

Delavier Frederic: „Muskel Guide“

Holman Steve: „Masse Training“ (10 Super Programme)

Kieser Werner: „Krafttraining“

Breitenstein Berend: „ Bodybuilding“

Ehlenz Hans; Grosser Manfred; Zimmermann Elke: „ Richtig Muskeltraining“

www.bodybuilding-online.de

www.fitforfun.msn.de/trainer

www.muscle-forum.de

www.bodybuilding-fitness.de

www.bodybuilding.com

www.fitness-tips.de