

5.1 Übungsbilder



Beinbeuger:

Ausgangsposition: Fixieren Sie die Beine in der Beincurl-Einheit.
Endposition: Beine nach hinten beugen (90°).

5.1 Training photos



Leg flex:

Start position: Fix your leg in the leg curl.
Endposition: Keep your knee bend until 90°.



Beinstrecker:

Ausgangsposition: Knie sind im 90-Winkel geneigt. Der Rücken ist gerade.
Endposition: Beine strecken.



Leg extension:

Start position: Fix your upper body. Knees are bend 90.
Endposition: Extend your legs



Butterfly:

Ausgangsposition: Legen Sie beide Unterarme auf die Außenseite der Rundpolster.
Endposition: Führen Sie beide Arme nach oben zusammen.



Butterfly:

Start position: Put your forearms on the outside of the butterflyarms.
Endposition: Move both arms together.



Bankdrücken:

Ausgangsposition: Arme sind leicht angewinkelt. Etwas breiter als Schulterbreite greifen.

Endposition: Arme nach unten führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken!



Benchpress:

Start position: Arms are slightly bend.

Endposition: Move arms upward.

Attention: Do not straighten your elbows.



Schrägbank:

Ausgangsposition: Arme sind leicht angewinkelt. Etwas breiter als Schulterbreite greifen.

Endposition: Arme nach vorne führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken!



Incline Bench:

Start position: Arms are slightly bend.

Endposition: Move arms upward.

Attention: Do not straighten your elbows.



Schulterpresse:

Ausgangsposition: Setzen Sie sich aufrecht auf die Bank. Halten Sie die lanhantelstange hinter Ihrem Kopf auf Nackenhöhe. Die Ellenbogen sind dabei gebeugt.

Endposition: Arme nach oben drücken und Ellenbogen dabei leicht gebeugt lassen.



Shoulder press:

Start position: Sit up straight. Hold the handlebar behind your head. Ellbows are bend.

Endposition: Move arms upward and keep your ellbows slightly bend.



Schulterpresse:

Ausgangsposition: Setzen Sie sich aufrecht auf die Bank. Halten Sie die lanhantelstange hinter Ihrem Kopf auf Nackenhöhe. Die Ellenbogen sind dabei gebeugt.

Endposition: Arme nach oben drücken und Ellenbogen dabei leicht gebeugt lassen.



Shoulder press:

Start position: Sit up straight. Hold the handlebar behind your head. Ellbows are bend.

Endposition: Move arms upward and keep your ellbows slightly bend.