SP2000

FITNESS - STATION
TRAININGSANLEITUNG

CHRISTOPEIT®
SPORT GERMANY

Trainingsanleitung allgemein

Um spürbare, körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes folgende Faktoren beachtet werden.

INTENSITÄT
Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert kann dabei der Puls sein. Mit jedem Training steigt die Kondition und somit sollte mann die Trainingsanforderungen anpassen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer, einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen oder Veränderung der Trainingsart möglich.

TRAININGSPULS
Um den Trainingspuls zu bestimmen können Sie wie folgt vorgehen. Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um die Richtwerte handelt. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder unsicher sind, wenden Sie sich an einen Arzt oder Fitnesstrainer.

01 Maximalpuls-Berechnen
Die Ermittlung des maximalen Pulswertes kann auf vielen unterschiedlichen Wegen erfolgen, da der Maximalpuls von viel Faktoren abhängig ist. Zur Berechnung nimmt mann gerne die Faust-Formel (Maximalpuls = 220 - Lebensalter). Diese Formel ist sehr allgemein gehalten. Sie wird in viele Heimsportprodukten verwendet, um den Maximalpuls zu bestimmen. Wir empfehlen Ihnen die Sally Edwards-Formel. Diese Formel berechnet den Maximalpuls genauer und berücksichtigt das Geschlecht, Alter und Körpergewicht.

Sally Edwards-Formel
Männer:
Maximalpuls = 214 - (0,5 x Alter) - (0,11 x Körpergewicht)
Frauen:
Maximalpuls = 210 - (0,5 x Alter) - (0,11 x Körpergewicht)

02 Trainingspuls-Berechnen
Der optimale Trainigspuls wird durch das Ziel des Trainings festgelegt. Dafür wurden Trainingszonen definiert.

Gesundheits - Zone: REKOM - Regeneration und Kompensation.
Geeignet für: Anfänger
Trainingsart: sehr leichtes Ausdauertraining
Ziel: Erholung und Förderung der Gesundheit. Aufbau der Grundkondition.
Trainingspuls = 50 bis 60% von dem Maximalpuls

Fettstoffwechsel - Zone: GA1 - Grundlagen - Ausdauertraining 1.
Geeignet für: Anfänger und Fortgeschrittene
Trainingsart: leichtes Ausdauertraining
Ziel: Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung). Verbesserung der Ausdauerleistung.
Trainingspuls = 60 bis 70% vom Maximalpuls

Aerobe - Zone: GA1/2 - Grundlagen - Ausdauertraining 1 bis 2.
Geignet für: Anfänger und Vortgeschrittene
Trainingsart: moderates Ausdauertraining.
Ziel: Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung), Verbesserung der Aerobenleistung, Steigerung der Ausdauerleistung.
Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls

Anaerobe - Zone: GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2
Geeignet für: Fortgeschrittene und Leistungsportler
Trainingsart: moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining
Ziel: Verbesserung der Laktattoleranz, maximale Steigerung der Leistung.
Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls

Wettkampf - Zone: WSA - Laistung / Wettkampftraining
Geeignet für: Athleten und Hoch-Leistungsportler
Trainingsart: intensives Intervalltraining und Wettkampftraining
Ziel: Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung.
Achtung! Das Training in dem Bereich kann zu der Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems und gesundheitliche Schäden führen.
Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls

Beispielrechnung
Männlich, 30 Jahre alt und wiege 80 Kg. Ich bin Anfänger und möchte etwas Abnehmen und meine Ausdauerleistung steigern.

01: Maximal Puls - Berechnung
Maximalpuls = 214 - (0,5 x Alter) - (0,11 x Körpergewicht)
Maximalpuls = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)
Maximalpuls = ca. 190 Schläge/Min

02: Trainingspuls-Berechnen
Durch meine Ziele und Trainingsgrad passt für mich die Fettstoffwechsel-Zone am besten.
Trainingspuls = 60 bis 70% von dem Maximalpuls
Trainingspuls = 190 x 0,6 [60%]

Trainingspuls = 114 Schläge/ Min

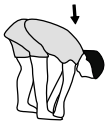
Nachdem Sie Ihren Trainingspuls für Ihre Trainingskondition oder Ziele ermittelt haben, können Sie mit dem Training beginnen. Die meisten Ausdauertrainingsgeräte von uns verfügen über Pulssensoren oder sind Pulsgurtkompatibel. Somit können Sie Ihren Puls während des Trainings überwachen. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:
a. Puls-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
b. Puls-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).
c. Pulsmessung mit weiteren Produkten wie Pulsuhr, Smartphone....

HÄUFIGKEIT
Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche. Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufgkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

GESTALTUNG DES TRAININGS
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training „Trainings-Phase“ beginnen. Die Trainingsbelastung sollte nach dem Trainingspuls gestaltet werden. Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

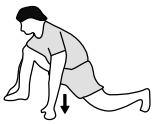
Beispiel - Dehnübungen für die Aufwärm/- und Abkühl-Phasen
Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten. Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.

Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand etwas an der linken Armbeuge. Nach 20Sek. Arm wechseln.



Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorn und lassen Sie die Beine fast durchgestreckt. Zeigen Sie dabei mit den Fingern in Richtung Fußspitze. 2 x 20Sek.

Setzen Sie sich mit einem Bein gestreckt auf den Boden und beugen Sie sich vor und versuchen Sie den Fuß mit den Händen zu erreichen. 2 x 20Sek.



Knien Sie sich in weitem Ausfallschritt nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Drücken Sie das Becken nach unten. Nach 20 Sek. Bein wechseln.

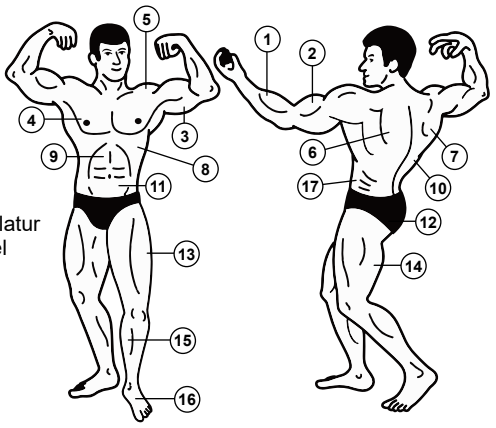
MOTIVATION
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

Trainingsanleitung allgemein - Kraft

1. Vor dem Training sollten Sie den Körper durch gezielte leichte Übungen mit Gewichten aufwärmen. Dehnübungen sowie gymnastische Übungen sollten Sie erst nach dem Training durchführen um den Muskeltonus wieder zu verringern und um eine bessere Regeneration zu erlangen.
2. Desweiteren sollten Sie die Hinweise und Sicherheitsempfehlungen in der Montage- und Bedienungsanleitung beachten.
3. Die Übungen sollten so aufeinander abgestimmt sein, dass zwischen den einzelnen Sätzen, je nach Trainingswunsch (Hypertrophie - Maximalkrafttrai ing - Kraftausdauer) eine Pause von jeweils (60Sek - 120Sek - 30Sek) eingelegt wird.
4. Überschätzen Sie sich nicht und wählen Sie Ihre Gewichte nach Ihrer körperlichen Verfassung. Steigern Sie sich langsam und trainieren Sie, vor allen Dingen als Anfänger, nie bis zur Schmerzgrenze.
5. Wählen Sie die Übungseinheiten nach den Abbildungen, Ihrem körperlichen Bedarf und den Möglichkeiten des zur Verfügung stehenden Gerätes aus.
6. Eine Mindesttrainingsdauer von 45 bis 60 Min. und je nach Verfassung ist zu empfehlen.
7. Wählen Sie Ihre Trainingstage vorher sorgfältig aus (Mo - Mi - Fr) und bereiten Sie sich auch von der Einstellung her gut darauf vor. 3 Trainingstage pro Woche sind sehr zu empfehlen. Somit erfahren Sie eine körperliche und muskuläre Steigerung.
8. Desweiteren ist die Atmung von entscheidender Bedeutung, beim Training mit Gewichten sollten Sie bei Belastung ausatmen z.B. beim Stemmen und Drücken von Lasten. Bei Entlastung immer einatmen.
9. Achten Sie auf eine richtige Körperhaltung um Verletzungen zu vermeiden.
10.Führen Sie nach dem Training ein Cooldown durch, um die Muskeln wieder zu entspannen, dazu nehmen Sie Dehnübungen der trainierten Muskelgruppen vor.

MUSKELN

1. Unterarmstrecker
2. Bizeps
3. Trizeps
4. Brustmuskel
5. Deltamuskel
6. Kapuzenmuskel
7. Breiter Rückenmuskel
8. Sägemuskel
9. Schräge Bauchmuskulatur
10. Unterer Rückenmuskel
11. Glatter Bauchmuskel
12. Gesäßmuskulatur
13. Quadrizeps
14. Großer Beinmuskel
15. Wadenmuskel
16. Fußspannmuskel
17.Hüftmuskel



BEIPIELE

Training für Anfänger:
[Kraftausdauer > Hypertrophie > Kraftausdauer > Hypertrophie > Maximalkraft > Kraftausdauer]
Trainingssätze: 3
Wiederholungen: 20 bis 25
Pausen: 30 Sek
Muskelgruppen: max. 3 bis 5
(z.B. Großer Brustmuskel - Trizeps - Schulter - Bizeps - Bauch

Training für Fortgeschrittene:
[Hypertrophie > Maximalkraft > Hypertrophie > Kraftausdauer > Hypertrophie > Maximalkraft]
Trainingssätze:5
Wiederholungen: 10
Pausen: 60 Sek
Muskelgruppen: max. 4
(z.B. Brust - Trizeps - Bauch - Beine oder Latissimus - Bizeps - Deltamuskel - Stepper)

Bewegungsausführung:
01 Hypertrophie
bewältigen Sie das Gewicht in 1 Sek aufwärts / senken Sie das Gewicht 3 Sek lang abwärts
02 Kraftausdauer
bewältigen Sie das Gewicht 2 Sek lang nach oben / senken Sie das Gewicht 2 Sek lang abwärts
03 Maximalkraft
bewältigen Sie das Gewicht explosiv nach oben / senken Sie das Gewicht 2-3 Sek lang abwärts

Trainingsrhythmus:
Montag - Mittwoch - Freitag - Sonntag - Dienstag - Donnerstag - Samstag ...

Griffvarianten:
Untergriff - Obergriff - Neutralgriff

Schrittstellung:
Füße Hüft bis Schulterbreit - Knie leicht gebeugt - Bauch und Gesäß fest angespannt - Brustkorb leicht erhoben - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick frei gerade aus

Körperhaltungen:
Grundstellung - Füße parallel bis Hüfte - Schulterbreit - Bauch und Gesäß fest angespannt - Schultern leicht nach hinten gebeugt - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick frei gerade aus

Sitzposition:
Beine leicht geöffnet - Füße senkrecht unter den Knien - Becken gerade Becken leicht gekippt - Brustkorb aufrecht - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick frei gerade aus

Hinweis

Das Produkt auf den Trainings-Abbildungen weicht optisch etwas von dem SP2000 ab. Die Übungen werden auf einer anderen Fitness-Station gezeigt. Die Art und Ausführung der Übungen sind aber identisch.

1 - Brusttraining

1 A - Butterfly einarmig rechts/links
Stabile Sitzposition einnehmen - der Rücken liegt an der Sitzlehne an - der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule - ein Oberarm ist seitlich abgespreizt und befindet sich leicht unter Schulterhöhe - ein Bein liegt auf dem Gerät an - das andere zeigt im großen Winkel vom Körper weg - um eine Stützfunktion zu ermöglichen - nun wird Druck im Bauch und Beckenbereich erzeugt um eine Krümmung der Wirbelsäule zu verhindern - das Gewicht wird nun in der Bewegungsachse der Maschine um die Brust gezogen bis die Endstellung des Gerätes fast erreicht ist - nun führen sie das Gewicht wieder in die Ausgangsposition zurück und achten sie darauf das sie das Gewicht führen und gegen den Widerstand arbeiten.

1 B - Butterfly beidarmig
Stabile Sitzposition einnehmen – der Rücken liegt gerade an der Sitzlehne an – der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule – die Oberarme sind seitlich abgespreizt und befinden sich leicht unter Schulterhöhe – beide Beine liegen auf dem Gerät an – nun wird Druck im Bauch und Beckenbereich erzeugt um eine Krümmung der Wirbelsäule zu verhindern – das Gewicht wird nun in der Bewegungsachse um die Brust gezogen bis die Endstellung des Gerätes fast erreicht ist – nun führen sie das Gewicht wieder in Ausgangsposition zurück und achten sie darauf das sie das Gewicht führen und gegen den Widerstand arbeiten.

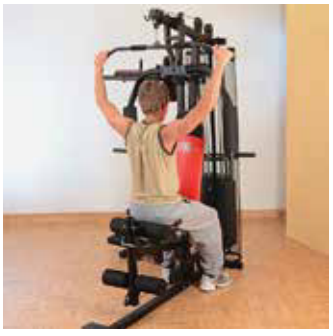
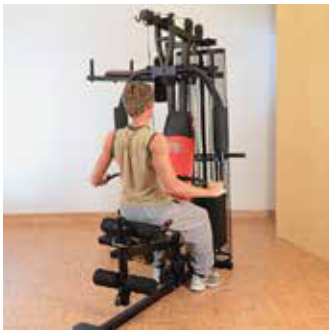
1 C+D - Brust Beidarmig breiter Ober-/Untergriff
Stabile Sitzposition einnehmen - der Rücken liegt an der Sitzlehne an - der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule - Sitzhöhe einstellen das die Griffe sich auf Brusthöhe befinden - beide Füße sind fest in der Fußeinheit fixiert - Arme bis max. auf Schulterhöhe bringen - Handgelenke stabil halten und bilden eine Linie mit den Unterarmen - Schultern tief ziehen - das Gewicht nach vorn gegen den Widerstand bewegen bis die Endposition des Gerätes fast erreicht ist - dabei darauf achten, dass die Arme in der Endposition nicht ganz durchgestreckt sind - anschließend das Gewicht wieder in Ausgangsposition zurückführen.

1 E+F - Brust beidarmig enger, Ober-/Untergriff
Stabile Sitzposition einnehmen - der Rücken liegt an der Sitzlehne an - der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule - beide Füße sind fest in der Fußeinheit fixiert - untere Griffe der Brustpresse erfassen dazu entweder außen oder innen greifen - Arme sind fast in 90° Stellung der Ellenbogen - Gewicht nach vorn gegen den Widerstand führen - Arme hierbei nicht ganz durchstrecken - Gewicht wieder in Ausgangsposition zurückführen.

1 G+H - Brust Einarmig rechts/links, breiter Ober-/Untergriff, ohne Abb. Brust Einarmig rechts/links, enger Ober-/Untergriff
Stabile Sitzposition einnehmen - der Rücken liegt an der Sitzlehne an - der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule - beide Füße sind fest in der Fußeinheit fixiert - untere Griffe der Brustpresse erfassen dazu entweder außen oder innen greifen - Arme sind fast in 90° Stellung der Ellenbogen - Gewicht nach vorn gegen den Widerstand führen - Arme hierbei nicht ganz durchstrecken - Gewicht wieder in Ausgangsposition zurückführen.

2 - Rückentraining

2 A+B - Lat enger/breiter Obergriff
Aufrechte, stabile Sitzposition einnehmen - Oberschenkel sind fixiert - beide Füße sind fest in der Fußeinheit fixiert - Rücken aufgerichtet - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick frei gerade aus - der Oberkörper befindet sich unter der Zugvorrichtung - Zugstange entweder breit oder eng greifen - Zugstange zum Nacken ziehen bis die Arme nicht weiter gewinkelt werden können - anschließend das Gewicht wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

2 C+D - Lat Vorder/Hinterzug
Aufrechte, stabile Sitzposition einnehmen - Oberschenkel sind fixiert - Füße dabei fest am Boden - Sitzposition so eingestellt das der ganze Fuß eine Bodenauflage hat - Rücken aufgerichtet - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick frei gerade aus - der Oberkörper befindet sich unter der Zugvorrichtung - Sitzposition zur Sitzfläche einnehmen - Zugstange zum Nacken ziehen bis die Arme nicht weiter gewinkelt werden können - anschließend das Gewicht wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

2 E+F - Lat Rudern eng/breit sitzend Ober/Untergriff
Aufrechte, stabile Sitzposition einnehmen - Rücken gerade - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick ist frei gerade aus - Beine sind gestreckt und an dem Beincurlpult fixiert - Bauch und Becken fest angespannt - die Zugstange greifen eng/breit mit Ober/Untergriff - Arme sind dabei nach vorn fast ausgestreckt - nun das Gewicht mit leicht nach hinten gezogenen Schultern nach hinten bewegen bis die Zugstange am Bauchbereich punktet - das Gewicht wieder in Ausgangsposition zurückführen - darauf achten das keine Bewegung im Rücken stattfindet.

3 - Bizeps

3 A - Bizeps Curl Sitzend Beidarmig-Ober-/Untergriff
Nehmen sie auf dem Gerät platz - beide Füße sind fest in der Fußeinheit fixiert - Rücken ist leicht in ein Hohlkreuz gedrückt - Becken ebenfalls nach hinten drücken - Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick ist frei gerade aus - die Kette und Zugeinheit sind eingestellt das der maximale Belastungspunkt bei gestreckten Armen erreicht ist - das Gewicht mit leicht gebeugten Armen erfassen -Ellenbogen liegen auf dem Curlpult auf sowie die Oberarme-Ober/Untergriff wählen - nun das Gewicht anziehen - Arme nicht bis zum Anschlag anziehen - nun das Gewicht zurückführen

4 - Trizeps

4 A - Trizeps Beidarmig mit kurzer Stange enger Griff
Nehmen sie eine stehende Position vor dem Gerät ein mit Blick auf die Sitzeinheit - Rücken ist gerade – Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick frei gerade aus - die Zugstange von oben greifen - ziehen sie das Gewicht leicht an bis die Ellenbogen und Unterarme 90° zueinander haben - das ist ihre Ausgangsposition - leichter Druck gegen das Becken nach hinten und Bauch anspannen - darauf achten das die Handgelenke in Verlängerung mit den Unterarmen sind - das Gewicht nun nach unten gegen den Widerstand drücken bis beide Arme voll gestreckt sind - nun das Gewicht wieder in Ausgangsposition zurückführen.

5 - Schultertraining

5 A+B - Schulter Obergriff Frontziehen mit Latzugstange breit/eng
Nehmen sie eine sitzende Position auf dem Gerät ein - Rücken liegt an der Rückenlehne an - Schultern sind leicht nach hinten gezogen - Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick ist frei gerade aus - Füße fest auf dem Boden mit ganzer Auflagefläche - Hände greifen die Latzugstange eng/breit - die Bewegung findet nur in der Schulterachse statt - Arme sind gestreckt - Hände haben einen Obergriff - nun das Gewicht nach unten ziehen bis auf die Höhe der Schulterachse oder der Schlüsselbeine - nun das Gewicht entgegen den Widerstand wieder zurückführen in Ausgangsposition.

5 C+D - Nackenzug enger/breiter Griff zur Schulter
Nehmen sie eine stehende Position vor dem Gerät ein - Rücken ist gerade - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick ist frei gerade aus - das Gewicht eingestellt - die Länge der Zugeinheit von unten nach oben ebenfalls - kurze Stange/Latzugstange greifen im Obergriff - dabei das Gewicht schon leicht anziehen - Arme sind vollkommen nach unten gestreckt - Bauchbereich ist angespannt um eine Rückenverlagerung nach hinten zu vermeiden - nun das Gewicht nach oben unter das Kinn ziehen und kurz halten - dabei wandern die Ellenbogen nach außen hin weg und stehen in der Endposition höher als die Hände - nun das Gewicht wieder zurückführen bis die Arme nach unten hin wieder durchgestreckt sind.

6 - Beintraining

6 A - Bein Curl Unterschenkel gewinkelt rechts/links
Nehmen sie eine stehende Position vor dem Gerät ein - Rücken ist gerade - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick ist frei gerade aus - das Gewicht eingestellt - halten sie sich am Gerät zur Stabilisierung des Oberkörpers fest - das rechte/linke Bein wird nun in der Beincurlereinheit fixiert - achten sie darauf das die Drehpunkte der Beincurlereinheit in Höhe der Kniegelenke verlaufen um Gelenksschäden zu vermeiden - deswegen verstellen sie wenn nötig die Höhe der Beincurlereinheit - nun bewegen sie das Gewicht nach oben hin bis das Bein im rechten Winkel steht und führen sie es dann wieder in Ausgangsposition zurück.

6 B - Beine Beinstrecker
Nehmen sie eine sitzende Position auf dem Gerät ein - Rücken ist gerade - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick frei gerade aus - die Hände sind zur Stabilisierung des Oberkörpers am Gerät - die Beine sind in der Beincurlereinheit fixiert - achten sie auch hierbei darauf das die Drehpunkte der Beincurlereinheit mit den Kniegelenk verlaufen - nun bewegen sie das Gewicht nach oben bis beide Beine gestreckt sind - führen sie nun das Gewicht in Ausgangsposition zurück.

7 - Bauchtraining

7 A - Übung mit kurzer Stange
Nehmen Sie eine sitzende Position auf dem Gerät ein - Rücken ist gerade - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick ist frei gerade aus -der Oberkörper befindet sich unter der Zugvorrichtung - das Gewicht eingestellt - Arme sind nach oben über dem Kopf - Hände greifen die Latzugstange eng- kurze Stange kommt von oben über die Latzugeinheit - nun das Gewicht mit dem gesamten Oberkörper bis Becken nach vorn über ziehen - darauf achten das sie mit dem Bauch ziehen - dabei fest den Oberkörper fixieren und nur den Bauch zusammen ziehen - nun das Gewicht wieder in Ausgangsposition zurück führen bis der Rücken gerade ist - wichtig nicht den Rücken mit dem Gewicht nach hinten über das Curlpult fallen lassen.

8 - Unterarmtraining

8 A - Unterarme Kurze Stange zwischenziehen
nehmen sie eine stehende Position vor dem Gerät ein - Rücken ist gerade - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick ist frei gerade aus - das Gewicht eingestellt - der Oberkörper ist leicht nach vorn gebeugt und ein leichtes Hohlkreuz wird erzwungen - das Gewicht mit der Zugeinheit wird zwischen den Beinen mit der kurzen Stange von unten nach oben gezogen - verwenden sie beim Ziehen den Obergriff und fixieren sie die Handgelenke in Verlängerung der Unterarme - nun führen sie das Gewicht wieder zurück in Ausgangsposition zurück.

Notizen

Notizen

Notizen

Service / Hersteller
Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert
http://www.christopeit-sport.com

Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44
info@christopeit-sport.com

© by Top-Sports Gilles GmbH D-42551 Velbert (Germany)

12.2022 - Druckfehler vorbehalten