

Zirkeltraining an der Bio Force Kraftstation

(1) Beinbeugen im Stehen für die hintere Beinmuskulatur



Zielmuskel: Hintere Oberschenkelmuskulatur

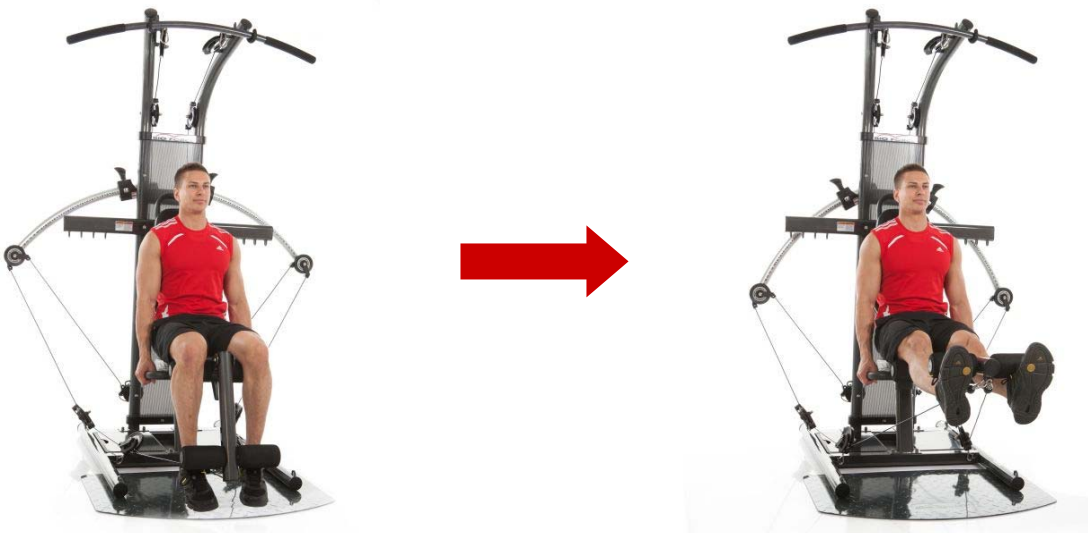
Hilfsmuskel: Gesäßmuskel

Start: Stelle Dich neben die Kraftstation. Die untere Wade des inneren Beins berührt das Polster. Der Fuß ist leicht aufgestellt.

Bewegung: Winkle das Bein an, indem Du die Ferse zum Gesäß ziehst. Die Oberschenkel bleiben nebeneinander. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tip: Das Bein bleibt immer leicht angewinkelt. Übung beidseitig ausführen.

(2) Beinstrecken sitzend für die vordere Beinmuskulatur



Zielmuskel: Oberschenkelmuskulatur

Hilfsmuskel: Innere + äußere Schenkelmuskulatur

Start: Setze Dich auf den Sitz und arretiere Deine Füße zwischen den Polstern des Beinstreckermoduls.

Bewegung: Strecke die Beine bis diese fast gerade sind. Anspannung kurz halten und zur Anfangsposition zurückkehren.

Tip: Achte auf eine aufrechte Sitzposition mit geradem Rücken. Kniekehlen am Drehpunkt der Beinstreckereinheit halten. Beine während der Streckbewegung immer leicht angewinkelt lassen.

(3) Brustpresse für die Brustmuskulatur



Zielmuskel: Großer Brustmuskel

Hilfsmuskel: Vorderer Schultermuskel

Start: Setze Dich auf den Sitz und greife beide Griffe auf Schulterhöhe. Die Arme sind etwa 90 Grad angewinkelt. Die Handflächen zeigen nach unten.

Bewegung: Strecke die Ellbogen durch, indem Du die Arme gerade nach vorne führst. Anspannung kurz halten und zur Anfangsposition zurückkehren.

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

(4) Trizepsstrecken mit dem Seil für den Trizeps



Zielmuskel: Trizeps

Hilfsmuskel: Unterarmmuskulatur

Start: Entferne den Sitz und stelle Dich mit dem Gesicht zur Kraftstation. Greife das Trizepsseil mit beiden Händen auf Höhe des Bauchnabels. Die Ellbogen befinden sich im 90 Grad-Winkel.

Bewegung: Strecke die Ellbogen durch und führe das Trizepsseil gerade nach unten. Anspannung kurz halten und zur Anfangsposition zurückkehren.

Tipp: Halte die Ellbogen immer eng am Körper und lasse die Arme immer leicht gebeugt. Für mehr Stabilität Bauchmuskeln anspannen.

(5) Biceps-Curls stehend für die Arme



Zielmuskel: Bizeps

Hilfsmuskel: Armbeuger

Start: Entferne den Sitz und stelle Dich mit dem Rücken zur Station zwischen die beiden vorderen Zugpunkte. Die Beine sind leicht angewinkelt. Greife beide Griffe, die Daumen zeigen leicht nach außen.

Bewegung: Ziehe beide Griffe Richtung Schulter, indem Du die Arme anwinkelst. Anspannung kurz halten und zur Anfangsposition zurückkehren.

Tipp: Ellbogen stabil am Körper halten. Rumpf anspannen und auf eine aufrechte Position achten.

(6) Lat-Ziehen zur Brust für die Rückenmuskulatur



Zielmuskel: Breiter Rückenmuskel

Hilfsmuskel: Großer runder Armmuskel

Start: Setze Dich mit dem Gesicht zur Kraftstation auf den Sitz. Greife die Latissimus-Stange mit breitem Griff und neige Dich mit geradem Rücken etwas nach hinten.

Bewegung: Ziehe nun die Stange zur Brust, indem Du die Arme anwinkelst. Anspannung kurz halten und zur Anfangsposition zurückkehren.

Tipp: Zurückgelehnte Position während der Übung beibehalten. Rumpf anspannen und Arme nie ganz durchstrecken.

(7) Schulterdrücken sitzend für die Schultermuskulatur



Zielmuskel: Schultermuskulatur

Hilfsmuskel: Trizeps, hintere + mittlere + vordere Delta-Muskeln

Start: Setz Dich auf den Sitz und greife die Handgriffe, die Handfläche zeigt nach vorne. Der Ellbogen befindet sich im 90 Grad-Winkel auf Schulterhöhe.

Bewegung: Strecke die Arme über Kopf. Anspannung kurz halten und zur Anfangsposition zurückkehren.

Tipp: Führe beide Arme in einem Bogen über dem Kopf zusammen bis sie sich fast berühren. Ellbogen und Handgelenke in einer Linie mit den Schultern halten. Ellbogen nicht unter Schulterhöhe abfallen lassen.

(8) Seitheben stehend für die seitliche Schultermuskulatur



Zielmuskel: Kapuzenmuskel

Hilfsmuskel: Trizeps, hintere + mittlere + vordere Delta-Muskeln

Start: Entferne den Sitz und stelle Dich mit dem Rücken zur Station zwischen die beiden vorderen Zugpunkte. Die Beine sind leicht angewinkelt. Greife beide Griffe, die Handflächen zeigen zum Körper.

Bewegung: Arme seitlich bis etwa auf Schulterhöhe anheben. Anspannung kurz halten und zur Anfangsposition zurückkehren.

Tipp: Arme bleiben leicht gebeugt. Ellbogen nicht abfallen lassen. Rumpf anspannen und auf eine aufrechte Position achten.