TORUS

ÜBUNGSANLEITUNG

HEIMKRAFTSTATION

HORIZON FITNESS

Steigern Sie den Effekt Ihres Krafttrainings mit der Horizon Torus Heimkraftstation. Diese Übungsanleitung beinhaltet Übungspositionshinweise und zeigt mehr als 40 Übungen, die Sie mit Ihrem neuen Trainingsgerät durchführen können. Erfahren Sie mehr über die Ausgangs- und Endposition einer Übung, die richtige Haltung und die korrekten Bewegungsabläufe.

VERWENDUNG DIESES LEITFADENS

Diese Horizon Torus Heimkraftstation vereint, wie Sie auf dieser Seite sehen können, acht verschiedene Geräte in Einem. Jede Station für sich bietet wiederum verschiedene Trainingsoptionen. Die einzelnen Übungen sind farblich codiert nach den trainierten Muskelgruppen und erklären, welches Zubehör zu verwenden ist.

FARBCODIERUNG FÜR MUSKELGRUPPEN:

OBER-KÖRPER | RUMPF | UNTER-KÖRPER

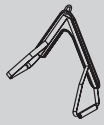
Torus 5 abgebildet

STATIONEN:

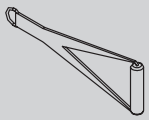
1 OBERER SEILZUG
2 MULTIPRESSE / -ZUG
3 SEILZUG BAUCH
4 BEINTRAINING
5 UNTERER SEILZUG
6 DIP-/BEINHEBESTATION
7 KABELZUG FREE-MOTION
8 BEINPRESSE

TRAININGSZUBEHÖR:

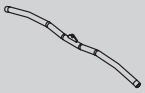
ABDOMINAL-SCHLAUFE



FREE-MOTION HANDSCHLAUFE



LATZUGSTANGE



MULTISTANGE

FUßSCHLAUFE

Hinweis: Das Zubehör ist modellabhängig. Torus 3 beinhaltet nur die Handschlaufe und die Latzugstange.

LATZUG

STATION
1

1. Auf das Gerät setzen. Die Arme nach oben strecken und die Latzugstange mit einem breiten Griff umgreifen.
2. Ziehen Sie die Latzugstange zu Ihrer Brust herunter.
3. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

TRIZEPSPRESSE

STATION
1

1. Auf die Fußplatte stellen, Gesicht zum Gerät, Hände schulterbreit auf die Latzugstange.
2. Ziehen Sie die Stange mit einem Obergriff (Handflächen zeigen nach unten) bis auf die Höhe Ihres unteren Brustkorbs zu sich herunter.
3. Halten Sie Ihre Ellbogen seitlich am Brustkorb. Senken Sie Ihre Unterarme in Richtung Ihrer Oberschenkel und drücken Sie die Stange nach unten.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

BRUSTPRESSE

STATION
2

1. Die Sitzhöhe so einstellen, dass sich die oberen oder unteren Griffe in Höhe Ihrer Brustmitte befinden.

2. Die Arme der Presse mit dem Einstellmechanismus so einstellen, dass sie sich für die Brustpresseübung in einer für Sie bequemen Position für die Vorwärts- und Rückwärtsbewegung befinden.

3. Halten Sie Ihre Arme parallel zum Boden. Pressen Sie Ihre Arme dann nach vorn, und führen Sie die Presse dann langsam zu sich zurück.

INCLINE BRUSTPRESSE

STATION
2

1. Den Sitz auf eine niedrige Position einstellen. Die Griffe sollten sich oberhalb der Brustmitte befinden.

2. Die Arme der Presse mit dem Einstellmechanismus so einstellen, dass sie sich für die Brustpresseübung in einer für Sie bequemen Position für die Vorwärts- und Rückwärtsbewegung befinden.

3. Umgreifen Sie die oberen Griffe. Falls notwendig, stellen Sie sich die Rückenlehne ein wenig nach vorn, damit sich die Presse in einem leicht aufsteigenden Winkel zu Ihrem Rumpf befindet.

4. Pressen Sie Ihre Arme in einem leicht aufsteigenden Winkel von Ihrem Körper nach vorn und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

DECLINE BRUSTPRESSE

STATION
2

1. Den Sitz auf eine höhere Position einstellen. Die Griffe sollten sich unterhalb Ihrer Brustmitte befinden.

2. Die Arme der Presse mit dem Einstellmechanismus so einstellen, dass sie sich für die Brustpresseübung in einer für Sie bequemen Position für die Vorwärts- und Rückwärtsbewegung befinden.

3. Pressen Sie Ihre Arme in einem leicht absteigenden Winkel von Ihrem Körper nach vorn und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

SCHULTERPRESSE IM STEHEN

STATION
2

1. Die Pressearme auf Schulterpresse einstellen. Die Pressearme sollten eine Linie mit Ihren Schultern bilden.

2. Mit dem Rücken zum Gerät stellen. Umgreifen Sie die Griffe. Neigen Sie Ihren Körper leicht nach vorn. Halten Sie dabei Ihren Rumpf gerade.

3. Pressen Sie Ihre Arme gerade nach oben. Halten Sie dabei Ihren Rumpf gerade und schauen Sie geradeaus. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

RUDERN

STATION
2

1. Mit dem Gesicht zum Gerät setzen und den Rumpf leicht zurücklehnen. Die Rückenlehne so einstellen, dass Sie an Ihrer Brust anliegt.

2. Die Pressearme auf Rudern einstellen. Dadurch können Sie die Handgriffe mit ausgestreckten Armen umgreifen.

3. Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass Sie falls notwendig die Griffe wie in der Abbildung gezeigt umgreifen können.

4. Ziehen Sie die Pressearme zu sich. Kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.

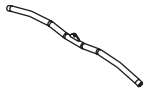
RUDERN SITZEND MIT SEILZUG

STATION
5

1. Befestigen Sie den kurzen Griff (Multistange) am unteren Seilzug.
2. Mit dem Gesicht zum Gerät setzen, die Beine leicht gebeugt. Halten Sie Ihre Beine auch während der Übung gebeugt.
3. Setzen Sie sich aufrecht hin. Ziehen Sie Ihre Hände zu sich, in Richtung Ihres Bauches.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

RUDERN STEHEND MIT SEILZUG

STATION
5



1. Befestigen Sie den kurzen Griff (Multistange) am unteren Seilzug.
2. Auf die Fußplatte stellen, das Gesicht zum Gerät. Umgreifen Sie die Griffe mit Obergriff, die Arme nach unten.
3. Ziehen Sie langsam Ihre Ellbogen zur Seite, bis die Stange das obere Ende Ihrer Brust erreicht.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

ARMCURL IM STEHEN

STATION
5

1. Befestigen Sie den kurzen Griff (Multistange) am unteren Seilzug.
2. Auf die Fußplatte stellen, das Gesicht zum Gerät. Umgreifen Sie die Stange mit einem Untergriff (Handflächen zeigen nach oben).
3. Achten Sie darauf, dass Sie während der Übung Ihre Ellbogen seitlich am Körper halten. Sie führen diese Übung mit Ihrem Bizeps aus, indem Sie die Stange zum oberen Ende Ihrer Brust ziehen.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

REVERSE CURL

STATION
5

1. Befestigen Sie den kurzen Griff (Multistange) am unteren Seilzug.
2. Auf die Fußplatte stellen, das Gesicht zum Gerät. Umgreifen Sie die Stange mit einem Obergriff (Handflächen zeigen nach unten).
3. Achten Sie darauf, dass Sie während der Übung Ihre Ellbogen seitlich am Körper halten. Sie führen diese Übung mit Ihrem Biceps aus, indem Sie die Stange zum oberen Ende Ihrer Brust ziehen.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

VORGEBEUGTES RUDERN

STATION
5

1. Befestigen Sie den kurzen Griff (Multistange) am unteren Seilzug.
2. Auf die Fußplatte stellen, das Gesicht zum Gerät. Ihren Rumpf in einem 45-Grad-Winkel mit gestreckten Armen beugen, die Griffe umgreifen.
3. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Rückenmuskeln einsetzen, wenn Sie Ihre Ellbogen nach hinten und Ihre Hände zur Brust ziehen.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

SCHULTERHEBEN VORN

STATION
5

1. Befestigen Sie den kurzen Griff (Multistange) am unteren Seilzug.
2. Auf die Fußplatte stellen, das Gesicht zum Gerät. Umgreifen Sie die Stange mit einem Obergriff (Handflächen zeigen nach unten).
3. Heben Sie die Stange bis auf Schulterhöhe nach oben. Halten Sie dabei Ihre Arme gerade.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

SCHULTERHEBEN

STATION
5

1. Befestigen Sie den kurzen Griff (Multistange) am unteren Seilzug.
2. Auf die Fußplatte stellen, das Gesicht zum Gerät.
3. Umgreifen Sie den Griff mit einem Obergriff und ziehen Sie die Schultern gerade nach oben zu Ihren Ohren.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

TRIZEPS DIPS

STATION
6

1. Mit dem Gesicht zur Beinhebestation stellen. Umgreifen Sie fest die Griffe der Dip- & Beinhebestation.

2. Nutzen Sie den Tritt, um den Oberkörper in eine aufrechte Position zu bringen. Ihr gesamtes Gewicht wird von Ihren Armen und Händen getragen.

3. Beugen Sie langsam Ihre Arme, bis Ihre Ellbogen einen 90-Grad-Winkel bilden. Drücken Sie dann Ihren Körper wieder nach oben in die Ausgangsposition.

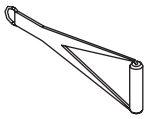
BRUSTPRESSE KONVERGIERENDE

STATION
7

1. Den Free Motion Arm in die nach oben zeigende Position stellen.
2. Stellen Sie die Rückenlehne in die gewünschte Ausgangsposition.
3. Halten Sie die Handschlaufen auf Brusthöhe. Passen Sie falls notwendig die Sitzhöhe entsprechend an.
4. Pressen Sie die Handschlaufen nach vorn und zueinander, bis sich beide Hände berühren.
5. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

SCHULTERPRESSE KONVERGIEREND

STATION
7



1. Den Free Motion Arm in die nach oben zeigende Position stellen.
2. Lehnen Sie Ihren Rumpf etwa 30 bis 45 Grad nach vorn. Stellen Sie die Rückenlehne so ein, dass Sie Ihren Rücken in dieser Position stützt.
3. Halten Sie die Handschlaufen auf Brusthöhe. Passen Sie falls notwendig die Sitzhöhe entsprechend an.
4. Pressen Sie die Handschlaufen nach oben über Ihren Kopf, bis sich beide Hände berühren. Konzentrieren Sie sich dabei auf Ihre Schultermuskeln.
5. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

INCLINE BRUSTPRESSE KONVERGIEREND

STATION
7

1. Den Free Motion Arm in die nach oben zeigende Position stellen.
2. Stellen Sie die Rückenlehne in einem Winkel von 10 bis 15 Grad nach vorn.
3. Halten Sie die handschlaufen auf Brusthöhe. Passen Sie falls notwendig die Sitzhöhe entsprechend an.
4. Pressen Sie die Hände nach oben und zusammen. Achten Sie dabei darauf, dass der Rumpf leicht nach vorn geneigt ist. Konzentrieren Sie sich auf Ihre oberen Brust- und vorderen Schultermuskeln.
5. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

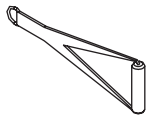
CABLE FLY

STATION
7

1. Den Free Motion Arm in die nach oben zeigende Position stellen.
2. Halten Sie die Handschlaufen auf Brusthöhe. Die Handflächen zeigen dabei zueinander. Breiten Sie Ihre Arm so weit wie möglich zur Seite aus.
3. Ziehen Sie die Handschlaufen nach vorn, bis sich beide Hände berühren.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

ARMCURL IM SITZEN

STATION
7



1. Den Free Motion Arm in die nach unten zeigende Position stellen.
2. Mit dem Gesicht vom Gerät weg setzen. Halten Sie einen Griff in jeder Hand. Ihre Ellbogen liegen in Höhe Ihres unteren Brustkorbs am Körper an.
3. Beginnen Sie mit nach unten ausgestreckten Armen. Beugen Sie Ihre Arme mit Hilfe Ihres Bizeps zur Brust. Bewegen Sie dabei die Ellbogen nicht nach vorn oder hinten.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

TRICEPS MIT SEILZUG IM SITZEN (ÜBER-KOPF-STRECKUNG)

STATION
7

1. Den Free Motion Arm in die nach oben zeigende Position stellen.
2. Auf das Gerät setzen. Umgreifen Sie hinter Ihrem Kopf mit jeder Hand einen Griff.
3. Halten Sie Ihre Ellbogen vor Ihrem Körper, so nah wie möglich an Ihrem Kopf. Strecken Sie Ihre Unterarme langsam nach vorn, bis Ihre Arme voll ausgestreckt sind.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

SEITLICHES SCHULTERHEBEN MIT SEILZUG

STATION
7

1. Den Free Motion Arm in die nach unten zeigende Position stellen.
2. Seitlich zum Gerät hinstellen, den Armzug umfassen.
3. Heben Sie den Arm höher als Schulterhöhe, ohne dabei Ihren Ellbogen zu beugen.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
5. Vervollständigen Sie Ihren Trainingssatz. Wiederholen Sie die Übung dann auf der anderen Seite.

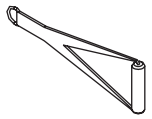
DYNAMISCHER CABLE FLY

STATION
7

1. Den Free Motion Arm in die nach oben zeigende Position stellen.
2. Stellen Sie sich neben das Gerät mit der Free Motion Handschlaufe in Ihrer Hand.
3. Halten Sie zu Beginn der Übung Ihren Arm nach unten, vom Körper weg gestreckt.
4. Heben Sie Ihren Arm quer über Ihre Brust nach oben. Drehen Sie Ihren Rumpf dabei nach vorn. Heben Sie Ihren Arm bis leicht oberhalb der Schulter, nach vorn ausgestreckt.
5. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Vervollständigen Sie Ihren Trainingssatz. Wiederholen Sie die Übung dann auf der anderen Seite.

SEITLICHER DYNAMISCHER CABLE FLY (REAR DELT)

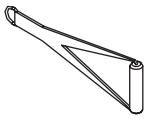
STATION
7



1. Den Free Motion Arm in die nach oben zeigende Position stellen.
2. Stellen Sie sich seitlich zum Gerät. Umfassen Sie die Handschlaufe.
3. Greifen Sie quer über Ihren Oberkörper und umgreifen Sie die Handschlaufe mit einem Obergriff. Bei Beginn der Übung halten Sie Ihren Arm nach unten, quer über Ihrer Brust.
4. Ziehen Sie die Handschlaufe unter Zuhilfenahme Ihres hinteren Schultermuskels quer über Ihre Brust und in einem Bogen vom Körper weg. In der Endposition dieser Übung befindet sich Ihr Arm leicht oberhalb Ihrer Schulter, vom Körper weggestreckt.
5. Bringen Sie Ihren Arm langsam in die Ausgangsposition zurück.
6. Vervollständigen Sie Ihren Trainingssatz. Wiederholen Sie die Übung dann auf der anderen Seite.

REAR CABLE FLY

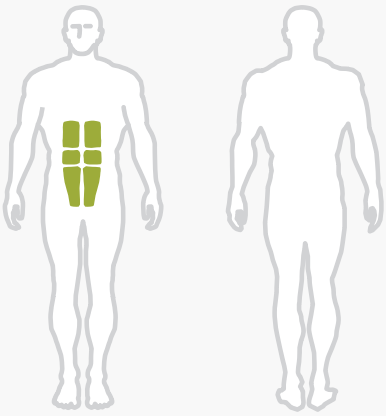
STATION
7



1. Den Free Motion Arm in die nach oben zeigende Position stellen.
2. Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Gerät. Halten Sie die Handschlaufen in Ihren Händen.
3. Halten Sie beide Arme gestreckt. Bewegen Sie diese in einem Bogen so weit nach hinten und oben, wie Sie können.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

BAUCHMUSKELTRAINING IM SITZEN

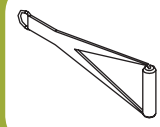
STATION
3

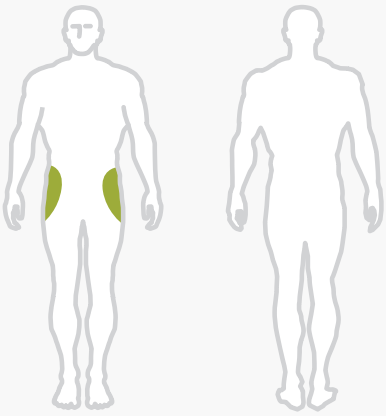


1. Die Abdominalschlaufe oder die Free Motion Handschlaufen am Gerät befestigen.
2. Setzen Sie sich aufrecht hin. Lehnen Sie sich an die Rückenlehne an.
3. Halten Sie die Schlaufen fest und lehnen Sie sich mit dem Rumpf nach vorn in Richtung Ihrer Knie.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

SEITLICHES BAUCHMUSKELTRAINING

STATION 3

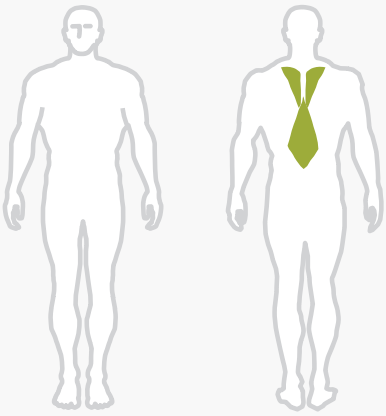




1. Die Abdominalschlaufe oder die Free Motion Handschlaufen am Gerät befestigen.
2. Setzen Sie sich aufrecht hin. Lehnen Sie sich an der Rückenlehne an.
3. Halten Sie die Schlaufen fest. Beugen Sie Ihren Rumpf nach vorn. Drehen Sie sich dabei leicht zur Seite.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
5. Vervollständigen Sie Ihren Trainingssatz. Wiederholen Sie die Übung dann auf der anderen Seite.

UNTERER RÜCKENSTRECKER

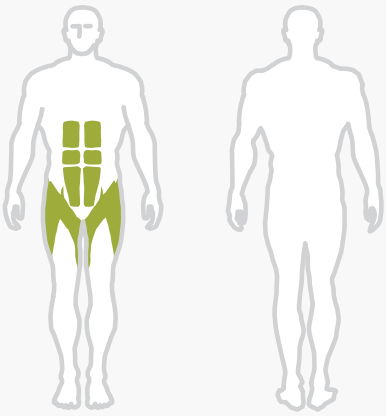
STATION
5



1. Befestigen Sie den kurzen Griff (Multistange) am Gerät.
2. Auf die Fußplatte stellen, das Gesicht zum Gerät.
3. Halten Sie Ihren Rumpf gerade. Beugen Sie sich aus der Taille nach vorn. Halten Sie dabei Ihre Knie leicht gebeugt. Umgreifen Sie die Griffe mit einem Obergriff.
4. Halten Sie Ihre Arme gestreckt. Achten Sie darauf, dass Sie Rücken und Knie gerade halten, während Sie sich aufrichten.
5. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

BEINHEBESTATION

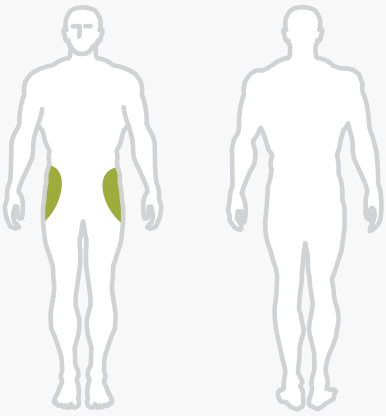
STATION
6



1. Auf die Beinhebestation mit dem Rücken zur Rückenlehne stellen.
2. Legen Sie Ihre Arme auf die Armpolster und umgreifen Sie die nach oben zeigenden Griffe.
3. Stützen Sie Ihr Körpergewicht ab. Heben Sie Ihre Beine langsam nach oben. Die Bewegung sollte aus der Hüfte kommen. Sie können die Beine entweder ausstrecken oder die Knie beugen.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

SEITLICHE BAUCHMUSKELN MIT SEILZUG

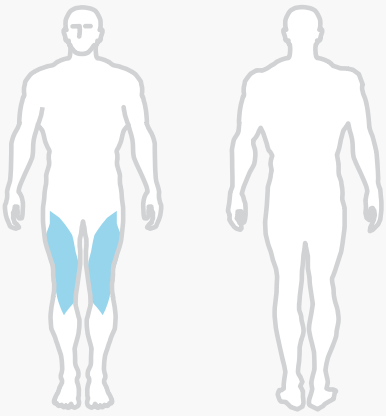
STATION
7



1. Den Free Motion Arm in die nach unten zeigende Position stellen.
2. Stellen Sie sich seitlich zum Gerät. Umfassen Sie die Handschlaufe.
3. Halten Sie Ihren Arm gestreckt. Beugen Sie Ihren Oberkörper zur Seite vom Gerät weg.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
5. Vervollständigen Sie Ihren Trainingssatz. Wiederholen Sie die Übung dann auf der anderen Seite.

BEINSTRECKER IM SITZEN

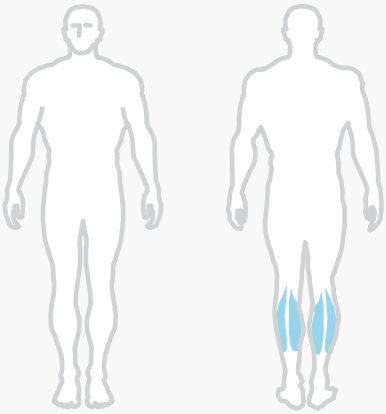
STATION
4



1. Die Sitzhöhe so einstellen, dass Sie Ihre Knie so nah wie möglich am Schwenkgelenk sind.
2. Schieben Sie Ihre Schienbeine hinter die Beinpolster zu Ihren Füßen.
3. Lehnen Sie sich an die Rückenlehne an. Strecken Sie Ihre Beine nach vorn. Achten Sie darauf, Ihre Knie nicht durchzudrücken.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

WADENKRÄFTIGUNG

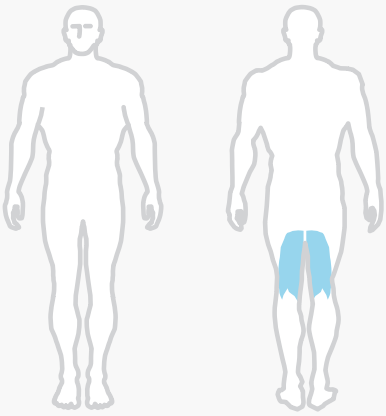
STATION
5



1. Befestigen Sie den kurzen Griff (Multistange) am Gerät.
2. Auf die Fußplatte stellen, mit dem Gesicht zum Gerät und Ihren Händen in Schulterbreite auf der Stange. Ihre Arme hängen nach unten.
3. Stellen Sie sich langsam auf Ihre Zehenspitzen.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

KREUZHEBEN

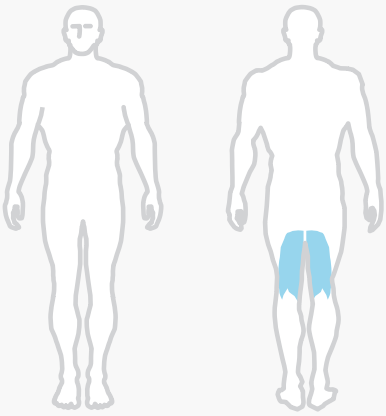
STATION
5



1. Befestigen Sie den kurzen Griff (Multistange) am Gerät.
2. Auf die Fußplatte stellen, mit dem Gesicht zum Gerät. Umgreifen Sie die Stange mit einem Obergriff (Handflächen zeigen nach unten). Halten Sie den Rumpf gerade. Beugen Sie Ihre Knie und Hüfte nach unten bzw. vorn.
3. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine mit Hilfe Ihrer Oberschenkelmuskeln strecken. Halten Sie Rücken und Arme gerade.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

BEINCURL IM STEHEN

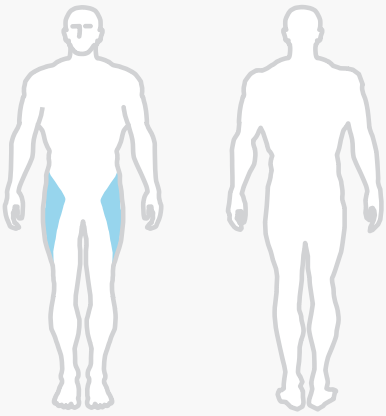
STATION
7



1. Mit dem Gesicht zum Gerät stellen. Stellen Sie den Sitz so ein, dass er sich gerade über Ihrem Knie befindet.
2. Stellen Sie ein Bein unter die untere Beinrolle. Umgreifen Sie den Pressearm zur Stützung des Gleichgewichts.
3. Bringen Sie Ihren Fuß zum Gesäß. Halten Sie die Position für einen Moment. Kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.
4. Vervollständigen Sie Ihren Trainingssatz. Wiederholen Sie die Übung dann auf der anderen Seite.

BEINABDUKTION

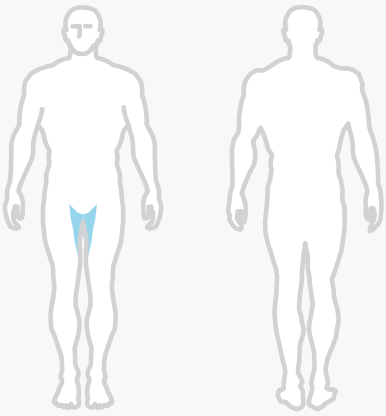
STATION
7



1. Den Free Motion Arm in die nach unten zeigende Position stellen. Befestigen Sie die Fußschlaufe.
2. Stellen Sie sich seitlich zum Gerät. Die Manschette der Fußschlaufe sollte sich auf dem äußeren Bein befinden.
3. Balancieren Sie das innere Bein. Strecken Sie das äußere Bein langsam so weit Sie können vom Körper weg nach oben. Halten Sie dabei mit Ihrer Hand das Gleichgewicht.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
5. Vervollständigen Sie Ihren Trainingssatz. Wiederholen Sie die Übung dann auf der anderen Seite.

BEINADDUKTION

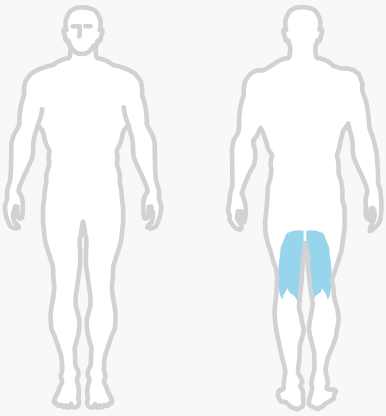
STATION
7



1. Den Free Motion Arm in die nach unten zeigende Position stellen. Befestigen Sie die Fußschlaufe.
2. Stellen Sie sich seitlich zum Gerät. Die Manschette der Fußschlaufe sollte sich auf dem inneren Bein befinden.
3. Balancieren Sie das äußere Bein. Strecken Sie das innere Bein langsam so weit Sie können nach außen. Halten Sie dabei mit Ihrer Hand das Gleichgewicht.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
5. Vervollständigen Sie Ihren Trainingssatz. Wiederholen Sie die Übung dann auf der anderen Seite.

BEINCURL FREISTEHEND

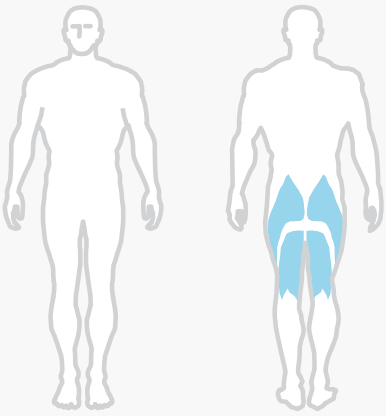
STATION
7



1. Den Free Motion Arm in die nach unten zeigende Position stellen. Befestigen Sie die Fußschlaufe.
2. Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Gerät. Die Manschette befindet sich auf Ihrem rechten Fußgelenk. Halten Sie sich mit Ihren Händen am Pressearm fest.
3. Beugen Sie nun das rechte Knie und heben Sie Ihre rechte Ferse zum Gesäß.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
5. Vervollständigen Sie Ihren Trainingssatz. Wiederholen Sie die Übung dann auf der anderen Seite.

BEINSPREIZEN RÜCKWÄRTS

STATION
7



1. Den Free Motion Arm in die nach unten zeigende Position stellen. Befestigen Sie die Fußschlaufe.

2. Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Gerät. Die Manschette befindet sich auf Ihrem rechten Fußgelenk. Halten Sie sich mit Ihren Händen am Pressearm fest.

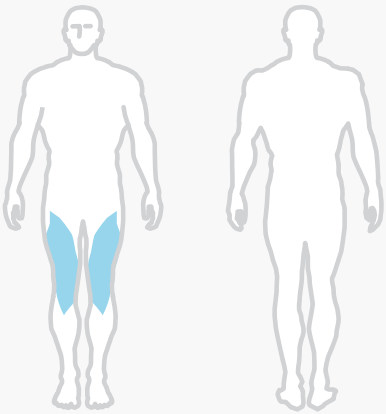
3. Das linke Knie (Standbein) leicht beugen. Spreizen Sie Ihr rechtes Bein hinter Ihrem Körper weg, ohne dabei das Knie zu beugen. Ihre Zehen zeigen gerade nach unten zum Boden.

4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

5. Vervollständigen Sie Ihren Trainingssatz. Wiederholen Sie die Übung dann auf der anderen Seite.

BEINSTRECKER IM STEHEN

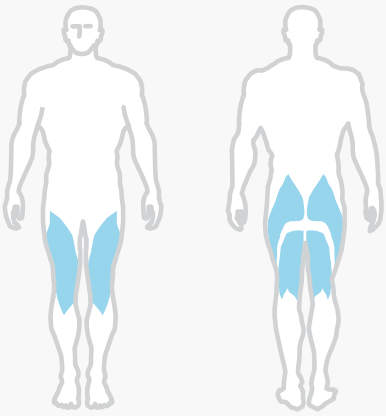
STATION
7



1. Den Free Motion Arm in die nach oben zeigende Position stellen. Befestigen Sie die Fußschlaufe.
2. Stellen Sie sich neben das Gerät. Die Manschette befindet sich auf Ihrem rechten Fußgelenk. Halten Sie sich mit Ihren Händen am Pressearm fest.
3. Zu Beginn der Übung halten Sie das rechte Bein zum Gesäß gebeugt, stehen Sie nah am Free Motion Arm.
4. Lösen Sie die Beugung, indem Sie das Bein Richtung Boden strecken, bis beide Beine nebeneinander stehen.
5. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
6. Vervollständigen Sie Ihren Trainingssatz. Wiederholen Sie die Übung dann auf der anderen Seite.

BEINPRESSE

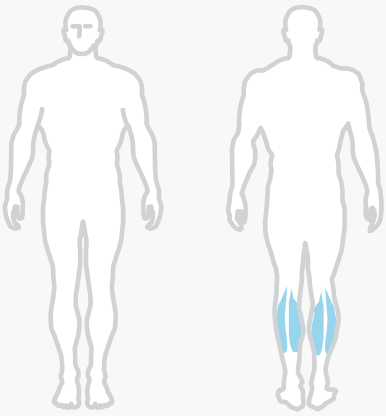
STATION
8



1. Setzen Sie sich auf die Beinpressestation. Stellen Sie die Rückenlehne in eine für Sie bequeme Position.
2. Stellen Sie Ihre Füße auf die Fußplatte. Beugen Sie Ihre Knie in einem 90-Grad-Winkel.
3. Pressen Sie Ihre Unterschenkel nach vorn, bis Ihre Knie fast durchgedrückt sind. Halten Sie sich dabei an den Sitzgriffen fest.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

WADENPRESSE

STATION
8



1. Setzen Sie sich auf die Beinpressestation. Stellen Sie die Rückenlehne in eine für Sie bequeme Position.
2. Stellen Sie Ihre Füße auf die Fußplatte. Ihre Zehen stehen dabei am unteren Ende der Fußplatte. Halten Sie Ihre Beine gestreckt.
3. Pressen Sie Ihre Beine mit Ihren Zehen nach vorn. Halten Sie Ihre Beine die gesamte Zeit über gestreckt.
4. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.