

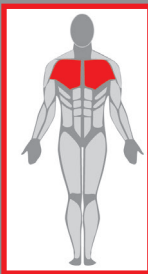
BRUST / CHEST



BANKDRÜCKEN BREIT VERTICAL FIXED BENCH PRESS

- Ellenbogen werden seitlich abgespreizt und Griffe befinden sich in Höhe des Brustbeines.
- Griffe nach vorne drücken. Ellenbogen sind leicht gebeugt.

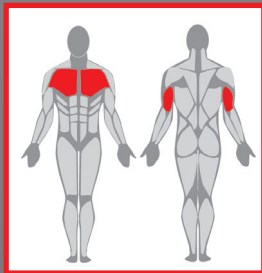
- Elbows are bent and hands are located at chest level.
- Move arms forward. Keep elbows slightly bent.
- Do not lock-out your arms!



BUTTERFLY BREIT BUTTERFLY WIDE

- Stabile Sitzposition einnehmen. Oberarme werden seitlich abgespreizt.
- Hebelarme halbkreisförmig nach vorne zur Mitte zusammenführen.

- Use a stable sitting position. Arms are stretched out to the sides.
- Move in a Semicircular motion to meet in the middle.



BANKDRÜCKEN KABELZUG STANDING INCLINE BENCH PRESS

- Schrittstellung mit leicht vorgebeugtem Stand einnehmen.
- Ellenbogen sind seitlich abgespreizt. Zuggriffe werden halbkreisförmig nach vorne zueinander geführt. Ellenbogen sind leicht gebeugt.

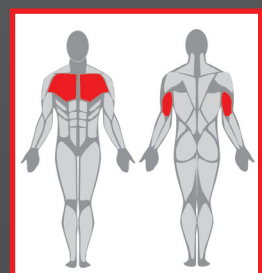
- Elbows are at the same height as your chest and are slightly angled forwards.
- Move arms forward. Attention: Do not lock-out your arms.



BUTTERFLY BUTTERFLY

- Stabile Sitzposition einnehmen. Oberarme anwinkeln.
- Hebelarme halbkreisförmig nach vorne zur Mitte zusammenführen.

- Use a stable sitting position. Arms angled at 90°.
- Move in a Semicircular motion to meet in the middle.



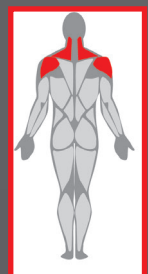
SCHULTERN / SHOULDERS



REVERSE BUTTERFLY REVERSE BUTTERFLY

- Stabile Schrittstellung einnehmen. Ellenbogen sind seitlich abgespreizt.
- Zuggriffe werden halbkreisförmig nach hinten geführt. Schulterblätter werden hinten zusammengeführt.

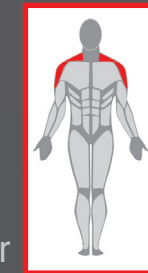
- Stable foot position. Ellbows are at the same height as your chest and are slightly angled backwards.
- Move arms backwards. Attention: Do not lock-out your arms.



SEITHEBEN SIDE RAISES

- Stabilen, aufrechten Stand einnehmen. Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.
- Ellenbogen sind leicht gebeugt und fixiert. Aus der Ausgangsposition die Zuggriffe bis maximal Schulterhöhe anheben.

- Stand in a stable position. Back and head are straight. Elbows are slightly bent.
- Elbows are slightly bent and fixed. Pull the bar slowly upwards to shoulder height.



SCHULTERHEBEN UPRIGHT ROWS

- Stabilen Schrittstellung einnehmen. Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Ellenbogen sind leicht gebeugt.
- Zuggriffe körpernah bis Schulterhöhe nach oben ziehen. Die Ellenbogen werden seitlich abgespreizt.

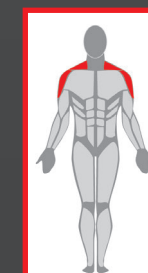
- Stand in a stable position. Back and head are straight. Elbows are slightly bent.
- Pull the bar upwards close to the body to shoulder height. Elbows pointing outwards.



FRONTHEBEN STANDING FRONT RAISES

- Stabilen, aufrechten Stand einnehmen. Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.
- Ellenbogen sind leicht gebeugt und fixiert. Aus der Ausgangsposition die Zuggriffe bis maximal Schulterhöhe anheben.

- Stand in a stable position. Back and head are straight. Elbows are slightly bent.
- Elbows are slightly bent and fixed. Pull the bar slowly upwards to shoulder height.



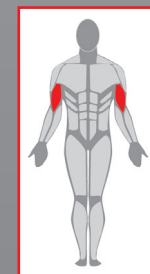
ARME / ARMS



BIZEPS STEHEND STANDING BICEP CURLS

- Stabile Schrittstellung einnehmen. Schulterbreiter Untergriff an den Zuggriffen.
- Ellenbogen sind leicht gebeugt. Handgelenke bleiben fixiert. Arme so weit wie möglich beugen.

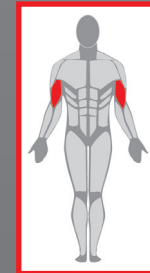
- Stand in a stable position. Back and head are straight.
- Wrists remain fixed on the grips. Bend arms upwards as far as possible keeping the elbow in the same position. Elbows are slightly bent.



BIZEPS ALTERN. ALTERNATING BICEP CURLS

- Stabile Schrittstellung einnehmen. Ein Arm ist gestreckt der andere gebeugt.
- Handgelenke bleiben fixiert. Arme abwechselnd beugen und strecken.

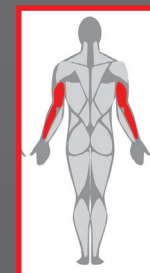
- Stand in a stable position. One arm is bent the other stretched downwards.
- Wrists remain fixed. Alternately bend and straighten arms



TRIZEPS SITZEND TRICEPS EXTENSION

- Hände greifen das V-Seil. Ellenbogen befinden sich auf Kopfhöhe. Rücken liegt am Rückenpolster an.
- Arme nach vorne strecken. Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken.

- Hold the V-rope. Elbows are at head level.
- Stretch arms forward. Warning: Do not lock-out your arms!



TRIZEPS STEHEND TRICEPS PUSH DOWN

- Stabile Schrittstellung einnehmen. Oberkörper wird leicht nach vorne und Arme knapp unter 90° gebeugt.
- Handgelenke bleiben fixiert. Arme werden gestreckt.

- Take stable walking position. Upper body is bent slightly forward and arms just below 90°
- Wrists remain fixed. Forearms slowly move downwards.



AB & RÜCKEN / AB & BACK



RÜCKEN TRAINING STANDING ROWING

- Stabile Schrittstellung einnehmen. Oberkörper leicht nach vorne gebeugt.
- Arme sind im 90° Winkel. Arme langsam und kontrolliert zurückziehen.

- With a stable standing position. Upper body slightly bent forwards.
- Arms are at a 90° angle. Slowly and controlled pull arms upwards.



LAT-ZIEHEN LAT PULL DOWN

- Aufrechte, stabile Sitzposition. Oberschenkel sind fixiert. Ellenbogen sind leicht gebeugt.
- Latzugstange kontrolliert und langsam zum Nacken ziehen.

- Upright, stable sitting position. Thighs are fixed under the leg roll. Elbows are slightly bent.
- Pull the lat bar slowly and controlled down until it reaches your neck.



BAUCH TRAINING ABDOMINAL CRUNCH

- Zugseil greifen und auf Schulter positionieren. Grundspannung einnehmen.
- Brustkorb nähert sich dem Becken.

- Pull the Ab rope around the neck resting on the shoulders and retain a basic tension position.
- Move the upper body slowly downwards towards the knees breathing out.



RUDERN SEATED MID ROW

- Stabile Sitzposition. Die Füße sind an den Trittplatten. Die Ellenbogen leicht gebeugt.
- Griffe werden zum Körper hin gezogen. Die Ellenbogen werden körpernah nach hinten geführt.

- Sit in an upright, stable position. Feet are placed onto the footplates.
- The elbows are slightly bent. Pull the grips towards the body. Keep the elbows close to the body.



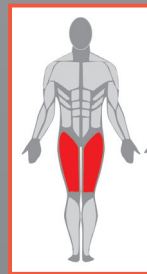
BEINE / LEGS



BEINSTRECKER LEG EXTENTION

- Stabilen Sitz einnehmen. Rücken und Becken liegen auf der Sitzlehne an.
- Kniegelenke strecken. Durch Zug der Arme an Handgriffen wird die Sitzposition stabilisiert.

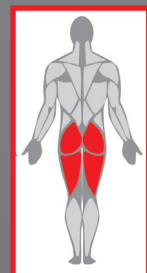
- Fix your upper body and pelvis onto the seat and backrest.
- Stretch upwards from the knee joints. The seated position is stabilized by holding the seat handle.



BEINBEUGER LEG FLEXION

- Stabilen Sitz einnehmen. Rücken und Becken liegen auf der Sitzlehne an.
- Kniegelenke werden bei korrekter Ausführung maximal gebeugt.

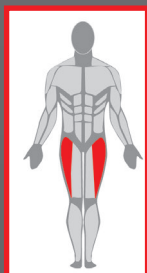
- Back and pelvis are in a stable position on the seat and backrest.
- Push your legs downwards until a 90° position is correctly reached.



BEIN ADDUKTION OUTER THIGH

- Zugschlaufe oberhalb des Sprunggelenkes anbringen. Der Oberkörper ist aufrecht.
- Das Bein wird nach außen oben geführt. Oberkörper und Becken bleiben fixiert.

- Body is in an upright position. Fix the loop just above your ankle. The leg is slightly straight moved to the inner side.
- Move the leg slowly outwards. The upperbody and hips are fixed.



BEINPRESSE LEG PRESS

- Beine Hüftbreite auf der Fußplatte positionieren.
- Langsam und kontrolliert nach vorne drücken

- Place your feet on the footplate as wide apart as your hips.
- Push your legs forward in a slow and controlled movement.

