

Trainingsanleitung

TE 1

Bestell-Nr. 1251



Inhaltsverzeichnis

Hinweise und Begriffserklärungen	Seite	3 + 4
Übung für Anfänger	Seite	5 + 6
Fitnessprogramm für Anfänger	Seite	6
Zirkeltraining für Anfänger	Seite	7
Mittlere Übungen für Frauen und Männer	Seite	8 - 10
Mittlere Übungen speziell für Männer	Seite	10
Mittlere Übungen speziell für Frauen	Seite	11
Trainingprogramm für Fortgeschrittene		
1 - 3 Tag Brust	Seite	12
1 - 3 Tag Schultern	Seite	13
1 - 3 Tag Bizeps	Seite	13
1 - 3 Tag Bauch	Seite	14
2 - 4 Tag Rücken	Seite	15
2 - 4 Tag Beine	Seite	16 - 17
2 - 4 Tag Trizeps	Seite	17
2 - 4 Tag Bauch	Seite	18
Spezielle Sportprogramme		
Skifahren	Seite	18 - 19
Golf	Seite	18 - 19
Tennis	Seite	18 - 19
Laufen/Gehen	Seite	18 - 19
Zusatzzügungen		
Für Spezielle Sportprogramme	Seite	19 - 20
Brust	Seite	20
Unterarme	Seite	20
Schultern	Seite	21
Lats-Rücken	Seite	21
Bauch	Seite	22
Rudern	Seite	22
Rücken-Schultern	Seite	23
Bizeps	Seite	23

Trainingsanleitung

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

1. 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, für ein effektives Training, kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

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-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).

b. Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

2. 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 Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

3. 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 erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.

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.

4. 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.

Trainingsmöglichkeiten

Grundsätzlich ist zu sagen, daß Sie jede Übung in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen ausführen können. Je nach gewünschtem Schwierigkeitsgrad können Sie den Handgriff (4) in eine höhere oder niedrigere Position, die durch die Löcher im hinteren Fuß (3) vorgegeben sind, einstellen.

In den nachfolgenden Abbildungen finden Sie die zahlreichen, unterschiedlichen Trainingsmöglichkeiten dieses Gerätes.

Achtung:

Für die einzelnen Übungen sollten Sie den Empfehlungen folgen. Diese sollen Ihnen den best möglichen Bewegungsfreiraum gewähren bzw. die Übung möglich machen.

Weiterhin müssen Sie Ihre Haare so tragen bzw. mittels einer Kopfbedeckung schützen, daß diese nicht in den Bereich sich bewegender Teile ragen können.

Achten Sie bei den Übungen darauf, ob das Gerät so eingestellt ist, daß Sie sich bei den Übungen nicht stoßen und verletzen können. Führen Sie dazu zuerst einige Übungen äußerst vorsichtig und langsam durch.

Erklärung der Begriffe

Fitneß-Zirkel:

Alle wichtigen Muskelgruppen werden bei einem systematischen Training vollständig trainiert. Ganzkörperfitneß wird am besten mit einem Zirkeltraining erreicht, d. h. einer regelmäßig durchgeführten Übungsfolge. Wenn Sie jede Übung beendet und den Zirkel abgeschlossen haben, wiederholen Sie ihn wie in den Tabellen angegeben.

Intensität:

Die Intensität einer Übung bemißt sich nach dem Schwierigkeitsgrad, mit dem die Gleitbank auf den Schienen hinauf- oder heruntergeschoben wird. Sie bestimmen die Intensität durch das gewählte Widerstandsniveau.

Wenn das Übungsprogramm z. B. eine 12-20 malige Wiederholung verlangt und Sie nur 8 Wiederholungen schaffen, ist Ihr Widerstandsniveau zu hoch. Schaffen Sie 21 Wiederholungen, sollten Sie die Gleitbank eine Stufe höher stellen.

Wiederholungen:

Wiederholungen bezeichnet die Häufigkeit, wie oft eine Übungseinheit wiederholt werden soll. Die Wiederholungseinheiten sind in den Tabellen angegeben. Wenn Sie die angegebenen Wiederholungen nicht korrekt ausführen können, sollten Sie das Widerstandsniveau herabsetzen.

Einheit:

Eine Einheit ist die abgeschlossene Wiederholungseinheit einer Übung. Als Anfänger beginnen Sie mit nur einer Übungseinheit. Wenn Sie nach zwei Tagen Training keinen Muskelkater mehr verspüren, können Sie zwei Einheiten ausführen. Gehen Sie zur dritten Einheit nach der gleichen Regel vor.

Tempo - Bewegungsgeschwindigkeit:

Tempo heißt, wie schnell Sie eine Übung ausführen. Bei einer langsamen Kniebeuge (3 Sekunden hoch/positiv - 3 Sekunden herunter/negativ) arbeiten Ihre Muskeln 6 Sekunden pro Wiederholung. Eine schnelle Kniebeuge (1 Sekunde hoch/positiv - 1 Sekunde herunter/negativ) benötigt nur 2 Sekunden pro Wiederholung. Das Tempo ist ein wichtiger Faktor, weil die Körperkraft vor allem durch die Anspannzeit des Muskels gestärkt wird.

In den Programmtabellen ist die Zeit mit zwei Ziffern angegeben, die durch einen Querstrich getrennt sind.

Zum Beispiel: 2/3 bedeutet, 2 Sekunden hoch/positiv, 3 Sekunden herunter/negativ.

Ruhepause:

Die Ruhepause ist die Zeit zwischen den Einheiten oder der nächsten Übung. Halten Sie die angegebenen Ruhezeiten immer ein. Die Länge der Ruhepausen wirkt sich direkt auf den Trainingserfolg der Übung aus.



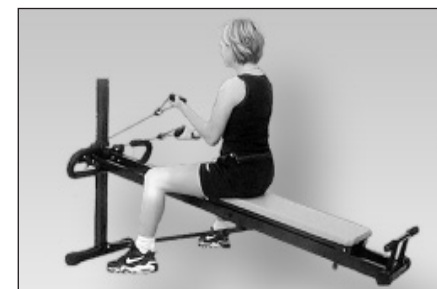
Einseitige Bewegung:

Bei einer einseitigen Bewegung bleibt ein Arm oder Bein ruhig, während der oder das andere bewegt wird. Im Bild bleibt der rechte Arm ruhig, der linke Arm führt die Bewegung aus. Dadurch können Sie sich besser auf isolierte Körperteile konzentrieren.



Zweiseitige Bewegung:

Das ist die häufigste Übungsbewegung. Beide Arme oder Beine bewegen sich in dieselbe Richtung. Die meisten Ihrer Übungen werden Sie so durchführen.



Statisches Gleichgewicht:

Bei statischen Gleichgewichtsübungen bewegen Sie beide Arme gleichzeitig in die entgegengesetzte Richtung. Die Gleitbank bleibt dabei in der gleichen Position. Diese Übung stärkt die Spannkraft des Oberkörpers, verbessert die Ausdauer und Ihre Kondition.

Übung für Anfänger

Übung	Bezeichnung	Wiederholungen	Einheiten	Tempo	Ruhepausen
1	Beinbeuge	15-25	1-2	langsam	1 min.
2	Überzug	15-25	1-2	langsam	1 min.

Anfängerprogramm

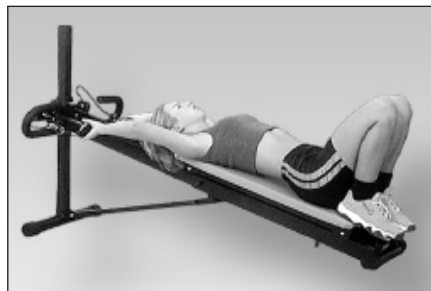
Übung	Bezeichnung	Wiederholungen	Einheiten	Tempo	Ruhepausen
1	Beinbeuge	15-25	1-2	langsam	1 min.
2	Überzug	15-25	1-2	langsam	1 min.
3	Butterflys	15-20	1-2	langsam	1 min.
4	Rudern im Sitzen	15-20	1-2	langsam	1 min.
5	Kniebeugen	15-20	1-2	langsam	1 min.
6	Schräge Bauchmuskeln	15-20	1-2	langsam	1 min.
7	Dehnen	15-20	1-2	langsam1	1 min.



1 Beinbeuge:

Füße unter das Griffrohr klemmen. Mit ausgestreckten Beinen auf dem Rücken liegen. Das Gesäß ist fast am oberen Gleitbankende. Füße aufstellen und die Gleitbank fast bis zu den Fersen ziehen. Die Gleitbank langsam zurücklassen. Wiederholen. Zur besseren Baucharbeit Kopf und Schultern beim Hochziehen anheben. Rücken nicht von der Gleitbank heben.

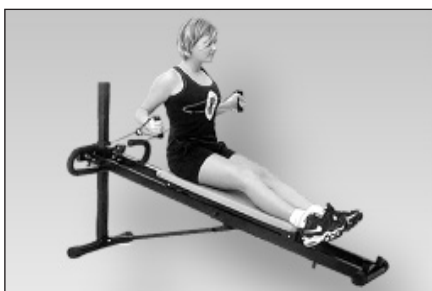
Trainierte Muskelbereiche:
Waden, Kniesehne, Unter- und Oberbauch, Hüften, Oberschenkel und Gesäß



2 Überzug:

Handgriffe nehmen und mit dem Kopf am oberen Gleitbankende auf den Rücken legen. Arme hinter den Kopf strecken. Knie beugen und Füße unten auf die Gleitbank stellen. Arme in einem Bogen nach vorne heben, bis sie die Oberschenkel berühren. Mit den Armen langsam in Ausgangsposition zurückkehren. Wiederholen. Kopf und Schultern zur intensiveren Baucharbeit beim Überziehen heben.

Trainierte Muskelbereiche:
Schultern, Oberrücken, Trizeps, Oberbauch, Brust



3 Butterfly:

Handgriffe nehmen und von dem Stützrohr abgewandt oben auf die Gleitbank setzen. Arme mit nach vorn gerichteten Handflächen nach hinten dehnen. Arme in einem Bogen vor sich auf Brusthöhe bringen. Rücken gerade halten. Arme langsam wieder hinter sich strecken. Arme während der Übung leicht beugen. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Vordere Schulter, Brust, Bizeps, Bauch



4 Rudern im Sitzen:

.Handgriffe nehmen, zum Stützrohr gewandt rittlings oben auf die Gleitbank setzen. Arme natürlich vor sich strecken. Mit geradem Rücken die zugewandten Handflächen auf Schulterbreite entfernt halten und zum Brustkorb ziehen. Langsam zur Ausgangsposition zurückkehren. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Oberrücken, Trapezmuskel, Bizeps



5 Kniebeuge:

Schienen auf gewünschtes Widerstandsniveau einstellen. Gleitbank zur Höheneinstellstütze schieben und unten auf die Gleitbank setzen. Zurücklegen. Füße flach und leicht auseinander auf die Fußstange stellen. Knie 90° beugen. Dann gegen Haltebügel drücken.

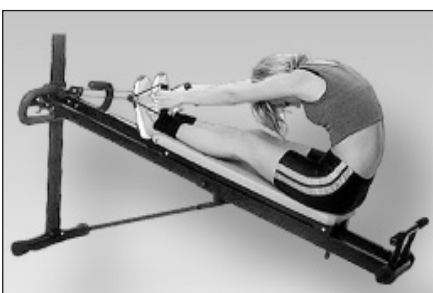
Trainierte Muskelbereiche:
Quadrizeps, Gesäß, Waden



6 Schräge Bauchmuskeln:

In Kniebeugeposition auf der Gleitbank beginnen. Arme vor der Brust kreuzen. Arme und Schultern von der Gleitbank heben und den Bauchbereich zusammenziehen. Rücken auf der Bank lassen. In die Ausgangsposition zurücklegen und wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Ober- und Unterbauch



7 Dehnen:

Handgriffe nehmen. Bank nach oben schieben und mit dem Gesicht zum Stützrohr hinsetzen. Beine auf die Bank legen. Arme, Beine und Rücken gerade halten. Langsam in der Taille nach vorn beugen und dehnen. Dehnung mindestens 5 Sekunden halten. Zum Ausruhen hochkommen. Ellenbogen nicht beugen. Nicht nachwippen. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Kniesehnen, Unterrücken

Fitnessprogramm für Anfänger

Übung	Bezeichnung	Zeitziel	Einheiten	Tempo	Ruhepausen
8	Cardio Pull	20+ minuten	1	1/1	keine

Zur Erläuterung des Begriffes „Tempo“ siehe Begriffserklärung.
Das ist ein aufbauendes Fitnessprogramm. Das Erreichen von 20 Minuten und mehr kann bis zu 30 Tagen dauern.

Zirkeltraining für Anfänger

Übung	Bezeichnung	Zeitziel	Einheiten	Tempo	Ruhepausen
9	Rudern	2 minuten	1-3	1/1	30 sekunden
10	Surfer	2 minuten	1-3	1/1	30 sekunden
8	Cardio Pull	2 minuten	1-3	1/1	30 sekunden
5	Kniebeuge	2 minuten	1-3	1/1	30 sekunden

Die Gesamtübungszeit sollte für eine optimale Kontition mindestens 20 Minuten betragen.



8 Cardio Pull:

Auf gewünschtes Widerstandsniveau einstellen. Handgriffe nehmen und unten auf die Bank setzen. Auf den Rücken legen und Füße auf die Fußstanges stellen. Arme über den Kopf strecken. Arme mit gebeugten Ellenbogen über den Kopf nach unten ziehen. Knie beugen und Haltebügel wegdrücken. Armbeugen und Kniestrecken gleichzeitig ausführen.

Trainierte Muskelbereiche:
Quadrizeps, Waden, Schultern, Oberrücken, Arme, Ober- und Unterbauch



9 Rudern:

Füße unter das Griffrohr klemmen und auf die obere Gleitbank setzen. Handgriffe nehmen, Arme und Beine gestreckt halten. In einer Ruderbewegung Knie beugen und Hände zum Kinn bringen.

Trainierte Muskelbereiche:
Waden, Beine, Hüften, Bauch, Ober- und Unterrücken, Schultern



10 Surfer:

Handgriffe nehmen und Fäuste oben auf die Bank legen. Mit dem Gesicht zum Stützrohr direkt hinter den Fäusten knien. Nach vorn beugen und Arme vor sich strecken. Hände entlang den Schienen direkt nach hinten ziehen. Gleichzeitig Oberkörper zurückziehen, bis der Rücken wie beim Surferpaddeln nach hinten gebeugt ist.

Trainierte Muskelbereiche:
Ober- und Unterrücken, Schultern



5 Kniebeuge:

Schienen auf gewünschtes Widerstandsniveau einstellen. Gleitbank zum Stützrohr schieben und unten auf die Gleitbank setzen. Zurücklegen. Füße flach und leicht auseinander auf den Haltebügel stellen. Knie 90° beugen. Dann gegen Haltebügel drücken.

Trainierte Muskelbereiche:
Quadrizeps, Gesäß, Waden

Mittlere Übungen für Frauen und Männer

Übung	Bezeichnung	Wiederholungen	Einheiten	Tempo	Ruhepausen
1	Beinbeuge	12-20	1-2	2/2	zirkel
2	Überzug	12-20	1-2	2/2	zirkel
3	Butterflys	12-20	1-2	2/2	zirkel
4	Rudern im Sitzen	12-20	1-2	2/2	zirkel
5	Kniebeugen	12-20	1-2	2/2	zirkel
6	Schräge Bauchmuskeln	12-20	1-2	2/2	zirkel
7	Dehnen	12-20	1-2	2/2	zirkel

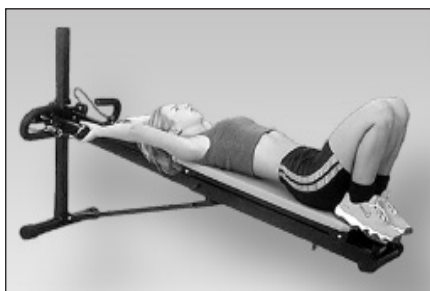
Zusatzübungen					
11	Bankdrücken im Sitzen (Männer)	12-20	1-2	2/2	zirkel
12	Hüftspreizen (Frauen)	12-20	1-2	2/2	zirkel
13	Curls im Sitzen (Männer)	12-20	1-2	2/2	zirkel
14	Armstrecken (Frauen)	12-20	1-2	2/2	zirkel
15	Rumpfdrehen (Frauen u. Männer)	12-20	1-2	2/2	zirkel
16	Hüft- u. Oberschenkelstrecken (Frauen)	12-20	1-2	2/2	zirkel
17	Armzug (Frauen u. Männer)	12-20	1-2	2/2	zirkel



1 Beinbeuge:

Füße unter das Griffrohr klemmen. Mit ausgestreckten Beinen auf dem Rücken liegen. Das Gesäß ist fast am oberen Gleitbankende. Füße aufstellen und die Gleitbank fast bis zu den Fersen ziehen. Die Gleitbank langsam zurücklassen. Wiederholen. Zur besseren Baucharbeit Kopf und Schultern beim Hochziehen anheben. Rücken nicht von der Gleitbank heben.

Trainierte Muskelbereiche:
Waden, Kniesehne, Unter- und Oberbauch, Hüften, Oberschenkel und Gesäß



2 Überzug:

Handgriffe nehmen und mit dem Kopf am oberen Gleitbankende auf den Rücken legen. Arme hinter den Kopf strecken. Knie beugen und Füße unten auf die Gleitbank stellen. Arme in einem Bogen nach vorne heben, bis sie die Oberschenkel berühren. Mit den Armen langsam in Ausgangsposition zurückkehren. Wiederholen. Kopf und Schultern zur intensiveren Baucharbeit beim Überziehen heben.

Trainierte Muskelbereiche:
Schultern, Oberrücken, Trizeps, Oberbauch, Brust



3 Butterfly:

Handgriffe nehmen und von dem Stützrohr abgewandt oben auf die Gleitbank setzen. Arme mit nach vorn gerichteten Handflächen nach hinten dehnen. Arme in einem Bogen vor sich auf Brusthöhe bringen. Rücken gerade halten. Arme langsam wieder hinter sich strecken. Arme während der Übung leicht beugen. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Vordere Schulter, Brust, Bizeps, Bauch



4 Rudern im Sitzen:

Handgriffe nehmen, zum Stützrohr gewandt rittlings oben auf die Gleitbank setzen. Arme natürlich vor sich strecken. Mit geradem Rücken die zugewandten Handflächen auf Schulterbreite entfernt halten und zum Brustkorb ziehen. Langsam zur Ausgangsposition zurückkehren. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Oberrücken, Trapezmuskel, Bizeps



5 Kniebeuge:

Haltebügel anbringen. Schienen auf gewünschtes Widerstandsniveau einstellen. Gleitbank zum Stützrohr schieben und unten auf die Gleitbank setzen. Zurücklegen. Füße flach und leicht auseinander auf die Fußstange stellen. Knie 90° beugen. Dann gegen die Fußstange drücken.

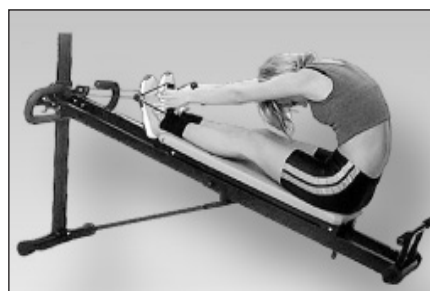
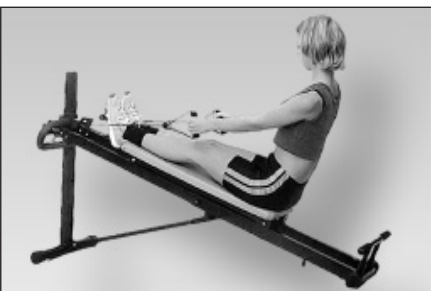
Trainierte Muskelbereiche:
Quadripes, Gesäß, Waden



6 Schräge Bauchmuskeln:

In Kniebeugeposition auf der Gleitbank beginnen. Arme vor der Brust kreuzen. Arme und Schultern von der Gleitbank heben und den Bauchbereich zusammenziehen. Rücken auf der Bank lassen. In die Ausgangsposition zurücklegen und wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Ober- und Unterbauch



7 Dehnen:

Handgriffe nehmen. Bank nach oben schieben und mit dem Gesicht zum Stützrohr hinsetzen. Beine auf die Bank legen. Arme, Beine und Rücken gerade halten. Langsam in der Taille nach vorn beugen und dehnen. Dehnung mindestens 5 Sekunden halten. Zum Ausruhen hochkommen. Ellenbogen nicht beugen. Nicht nachwippen. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Kniesehnen, Unterrücken

Mittlere Übungen für Frauen und Männer

15 Rumpfdrehen:

Beide Handgriffe nehmen und seitlich auf die Bank setzen. Arme leicht angewinkelt nah vor dem Körper halten. Hände auf Taillenhöhe. In der Taille in Richtung Stützrohr drehen.

Unter Benutzung der schrägen Bauchmuskeln die Handgriffe ziehen und in der Taille in die andere Richtung drehen. Die Bank schiebt sich dadurch auf den Schienen nach oben. Wiederholen. Seite wechseln.

Trainierte Muskelbereiche:

Unterbauch, Oberrücken, Unterrücken



17 Armzug:

Gleitbank nach oben schieben, mit dem Bauch darauf legen und mit beiden Händen das Griffrohr halten. Das obere Bankende sollte in Schulterhöhe sein. Bank hochziehen bis die Hände die Schultern berühren. Körper nach unten bringen bis Arme vollständig ausgestreckt sind. Abwandlung: Handflächen oben isoliert den Bizeps, Handflächen unten die Lats.

Trainierte Muskelbereiche:

Oberrücken, Schultern, Bizeps



Mittlere Übungen speziell für Männer

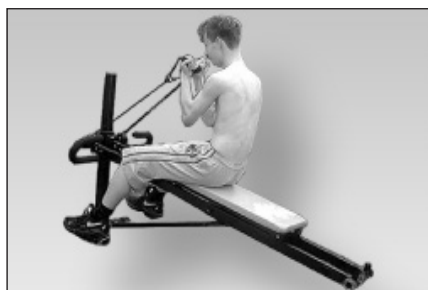
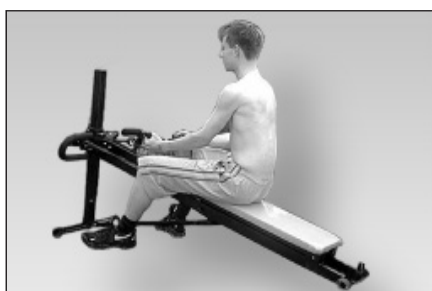


11 Bankdrücken im Sitzen:

Handgriffe nehmen. Von dem Stützrohr abgewandt oben auf die Bank setzen. Beine auf die Bank stellen. Ellenbogen anwinkeln. Griffe mit Handflächen nach unten an die Brustseite halten. Langsam nach vorn und oben drücken, Arme gerade vor sich strecken. Die Hände langsam zur Brustseite zurückführen. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:

Brust, Schultern, Trizeps, Bauch



13 Curls im Sitzen:

Handgriffe nehmen und mit dem Gesicht zum Stützrohr rittlings auf die Bank setzen. Arme natürlich gestreckt vor sich halten. Rücken gerade halten, Handflächen nach oben, Ellenbogen beugen und Hände zu den Schultern bringen. Hände zur Ausgangsposition zurückbringen. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:

Bizeps, Unterarme, Schultern

Mittlere Übungen speziell für Frauen

12 Hüftspreizen:

Handgriffe nehmen und mit dem Gesicht zum Stützrohr oben auf die Bank setzen. Die Füße direkt außen neben die Rollen auf die Zugseile setzen. Füße nach außen drücken. Dabei Arme entspannt und gerade halten. Die Bank sollte dadurch nach oben gezogen werden. Füße langsam in Richtung Rollen zurückbringen.

Trainierte Muskelbereiche:
Äußere Oberschenkel, Hüften, Gesäß



14 Armstrecken:

Handgriffe nehmen. Mit dem Kopf zum Stützrohr soweit auf den Rücken legen, die Füße auf die Bank stellen. Ellenbogen beugen, daß die Hände über das Gesicht kommen. Die Ellenbogen bleiben an der gleichen Stelle, Handgriffe von der Brust wegdrücken. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Trizeps, Unterarme



16 Hüft- und Oberschenkelstrecken:

Vom Stützrohr abgewandt unten auf der Bank knien. Hände auf die Fußstange stützen.

Die Bank mit Beinen und Hüften nach oben schieben. Schultern und Arme sollen an der gleichen Stelle bleiben. Mit den Beinen wieder zum knien kommen. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Hüften, Oberschenkel, Gesäß, Unterrücken, Schultern, Bauch



Trainingsprogramm für Fortgeschrittene

Programm für Fortgeschrittene Tage 1 und 3

Übung	Bezeichnung	Wiederholungen	Einheiten	Tempo	Ruhepausen
18	Frontpressen	8-15	1-3	2/3	45 sekunden
3	Butterfly	8-15	1-3	2/3	45 sekunden
11	Bankdrücken im Sitzen	8-15	1-3	2/3	45 sekunden
19	Vorderes Armheben	8-15	1-3	2/3	45 sekunden
20	Seitliches Armheben	8-15	1-3	2/3	45 sekunden
21	Rückwärtiges Armheben	8-15	1-3	2/3	45 sekunden
13	Curls im Sitzen	8-15	1-3	2/3	45 sekunden
22	Curls im Liegen	8-15	1-3	2/3	45 sekunden
23	Seilzug-Bauchflexion	8-15	1-3	2/3	45 sekunden
15	Rumpfdrehen	8-15	1-3	2/3	45 sekunden

Tage 1 und 3 - Brust



18 Frontpressen:

In umgekehrter Schräglage auf den Bauch legen. Fußstange greifen, Handflächen nach unten. Arme bis zum Durchstrecken drücken. Langsam herunterkommen bis die Brust die Handflächen erreicht. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Schultern, Trizeps, Brust



3 Butterfly:

Handgriffe nehmen und vom Stützrohr abgewandt oben auf die Gleitbank setzen. Arme mit nach vorn gerichteten Handflächen nach hinten dehnen. Arme in einem Bogen vor sich auf Brusthöhe bringen. Rücken gerade halten. Arme langsam wieder hinter sich strecken. Arme während der Übung leicht beugen. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Vordere Schulter, Brust, Bizeps, Bauch



11 Bankdrücken im Sitzen:

Handgriffe nehmen. Vom Stützrohr abgewandt oben auf die Bank setzen. Beine auf die Bank stellen. Ellenbogen anwinkeln. Griffe mit Handflächen nach unten an die Brustseite halten. Langsam nach vorn und oben drücken, Arme gerade vor sich strecken. Die Hände langsam zur Brustseite zurückführen. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Brust, Schultern, Trizeps, Bauch

Tage 1 und 3 - Schultern



19 Vorderes Armheben:

Handgriffe nehmen und vom Stützrohr abgewandt auf die Gleitbank setzen. Arme gestreckt und mit Handflächen nach hinten zur Seite nehmen. Arme nach vorn auf Schulterhöhe nehmen. Langsam wieder zur Seite senken. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Vordere Schultern, Brust, Arme



20 Seitliches Armheben:

Handgriffe nehmen rittlings zum Stützrohr gewandt auf die Bank setzen. Zurücklegen. Handflächen an der Seite. Arme seitlich in einem Bogen bis auf Schulterhöhe heben. Langsam herunterlassen. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Seitliche Schultern, Trapezmuskel, Arme

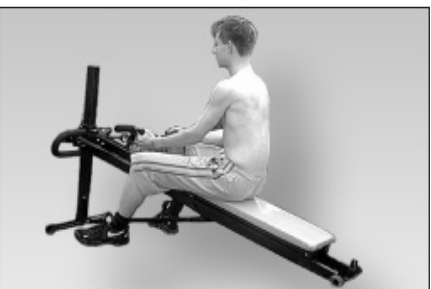


21 Rückwärtiges Armheben:

Handgriffe nehmen und Gleitbank oben halten. Direkt hinter den Händen knien. Arme nach vorn strecken, Handgriffe zur Seite und zurück ziehen bis sie parallel zu den Schultern sind. Ellenbogen leicht beugen. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Hintere Schultern, Trapezmuskel, Trizeps

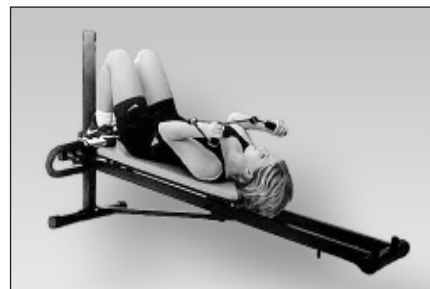
Tage 1 und 3 - Bizeps



13 Curls im Sitzen:

Handgriffe nehmen und mit dem Gesicht zu Stützrohr rittlings auf die Bank setzen. Arme natürlich gestreckt vor sich halten. Rücken gerade halten, Handflächen nach oben, Ellenbogen beugen und Hände zu den Schultern bringen. Hände zur Ausgangsposition zurückbringen. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Bizeps, Unterarme, Schultern



22 Curls im Liegen:

Handgriffe nehmen und zum Stützrohr gewandt rittlings oben auf die Gleitbank setzen und zurücklegen. Hände zur Seite. Ellenbogen beugen und Hände mit Handflächen nach oben zur Schulter ziehen. Hände langsam in Ausgangsposition zurückbringen. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Bizeps

Tage 1 und 3 - Bauch



23 Seilzug- Bauchflexion:

Handgriffe nehmen und Gleitbank hochziehen. So hinsetzen, daß der Kopf beim Liegen oben auf der Bank ist. Griffe mit gebeugten Armen nehmen, Handflächen zur Brust. Kopf und Schultern bei Anspannung von Rumpf- und Bauchmuskeln heben. In Ausgangsposition zurückkommen. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Ober- und Unterbauch



15 Rumpfdrehen:

Beide Handgriffe nehmen und seitlich auf die Bank setzen. Arme leicht angewinkelt nah vor dem Körper halten. Hände auf Taillenhöhe. In der Taille in Richtung Stützrohr drehen.

Unter Benutzung der schrägen Bauchmuskeln die Handgriffe ziehen und in der Taille in die andere Richtung drehen. Die Bank schiebt sich dadurch auf den Schienen nach oben. Wiederholen. Seite wechseln.

Trainierte Muskelbereiche:
Unterbauch, Oberrücken, Unterrücken

Programm für Fortgeschrittene Tage 2 und 4

Übung	Bezeichnung	Wiederholungen	Einheiten	Tempo	Ruhepausen
4	Rudern im Sitzen	8-15	1-3	2/3	45 sekunden
17	Armzug	8-15	1-3	2/3	45 sekunden
2	Überzug	8-15	1-3	2/3	45 sekunden
24	Hoher Armzug im Sitzen	8-15	1-3	2/3	45 sekunden
1	Beinebeugen	8-15	1-3	2/3	45 sekunden
25	Einbeinige Kniebeuge	8-15	1-3	2/3	45 sekunden
26	Fersenheben	8-15	1-3	2/3	45 sekunden
27	Ausfallschritt	8-15	1-3	2/3	45 sekunden
12	Hüftspreizen	8-15	1-3	2/3	45 sekunden
28	Vorderes Beinheben	8-15	1-3	2/3	45 sekunden
29	Seitliches Beinheben	8-15	1-3	2/3	45 sekunden
14	Armstrecken	8-15	1-3	2/3	45 sekunden
30	Kickback im Knien	8-15	1-3	2/3	45 sekunden
10	Surfer	8-15	1-3	2/3	45 sekunden
31	Seitbeuge	8-15	1-3	2/3	45 sekunden
15	Rumpfdrehen	8-15	1-3	2/3	45 sekunden



4 Rudern im Sitzen:

Handgriffe nehmen, zum Stützrohr gewandt rittlings oben auf die Gleitbank setzen. Arme natürlich vor sich strecken. Mit geradem Rücken die zugewandten Handflächen auf Schulterbreite entfernt halten und zum Brustkorb ziehen. Langsam zur Ausgangsposition zurückkehren. Wiederholen.

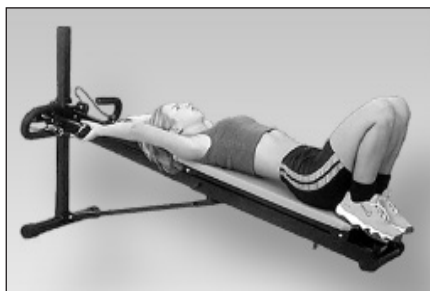
Trainierte Muskelbereiche:
Oberrücken, Trapezmuskel, Bizeps



17 Armzug:

Gleitbank nach oben schieben, mit dem Bauch darauf legen und mit beiden Händen das Griffrohr halten. Das obere Bankende sollte in Schulterhöhe sein. Bank hochziehen bis die Hände die Schultern berühren. Körper nach unten bringen bis Arme vollständig ausgestreckt sind. Abwandlung: Handflächen oben isoliert den Bizeps, Handflächen unten die Lats.

Trainierte Muskelbereiche:
Oberrücken, Schultern, Bizeps



2 Überzug:

Handgriffe nehmen und mit dem Kopf am oberen Gleitbankende auf den Rücken legen. Arme hinter den Kopf strecken. Knie beugen und Füße unten auf die Gleitbank stellen. Arme in einem Bogen nach vorne heben, bis sie die Oberschenkel berühren. Mit den Armen langsam in Ausgangsposition zurückkehren. Wiederholen. Kopf und Schultern zur intensiveren Baucharbeit beim Überziehen heben.

Trainierte Muskelbereiche:
Schultern, Oberrücken, Trizeps, Oberbauch, Brust



24 Hoher Armzug im Sitzen:

Handgriffe nehmen und zum Stützrohr gewandt auf die Bank setzen. Arme natürlich vor sich ausstrecken. Rücken gerade halten, Handflächen nach unten. Bänder ziehen bis die Handgelenke am Kinn sind. Ellenbogen hoch parallel zur Schulter halten. Bank langsam in Ausgangsposition zurücklassen. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Hintere Schulter, Trapezmuskel, Bizeps



1 Beinbeuge:

Füße unter das Griffrohr klemmen. Mit ausgestreckten Beinen auf dem Rücken liegen. Das Gesäß ist fast am oberen Gleitbankende. Füße aufstellen und die Gleitbank fast bis zu den Fersen ziehen. Die Gleitbank langsam zurücklassen. Wiederholen. Zur besseren Baucharbeit Kopf und Schultern beim Hochziehen anheben. Rücken nicht von der Gleitbank heben.

Trainierte Muskelbereiche:
Waden, Kniesehne, Unter- und Oberbauch, Hüften, Oberschenkel und Gesäß



25 Einbeinige Kniebeuge:

Schienen auf höchsten Widerstand einstellen. Bank zum Stützrohr schieben und unten auf die Bank setzen. Zurücklegen. Kniebeuge (5) mit einem Bein ausführen. Freies Bein anheben und anwinkeln. Wiederholen. Bein zwischen den Wiederholungen wechseln.

Trainierte Muskelbereiche:
Oberschenkel, Hüften, Waden, vordere Oberschenkel



26 Fersenheben:

Bank zum Stützrohr schieben und unten auf die Bank setzen. Zurücklegen. Zehen auf die Fußstange aufstellen und Fersen bis unter den Bügel herunterlassen. Mit Hilfe der Wadenmuskeln auf die Zehen steigen, Fersen dann herunterlassen. Die Füße sind jetzt angewinkelt. Wieder auf die Zehen steigen. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Waden, Fußgelenke



27 Ausfallschritt:

Einen Fuß am Ende des Gerätes aufstellen. Anderen Fuß ungefähr auf die Bankmitte stellen. Bank nach oben schieben. Wiederholen. Bein wechseln. Der Ausfallschritt unterscheidet sich von anderen Übungen, weil flachere Neigungen schwieriger sind als starke Neigungen.

Trainierte Muskelbereiche:
Vordere Oberschenkel, Hüften, Gesäß, Kniesehnen



12 Hüftspreizen:

Handgriffe nehmen und mit dem Gesicht zum Stützrohr oben auf die Bank setzen. Die Füße direkt außen neben die Rollen auf die Zugseile setzen. Füße nach außen drücken. Dabei Arme entspannt und gerade halten. Die Bank sollte dadurch nach oben gezogen werden. Füße langsam in Richtung Rollen zurückbringen.

Trainierte Muskelbereiche:
Äußere Oberschenkel, Hüften, Gesäß

Tage 2 und 4 - Beine



28 Vorderes Beinheben:

Fuß in den Handgriff stecken. Auf den Rücken legen und Bein in Richtung Stützrohr hochstrecken. Bein gestreckt und Fuß gebeugt halten. Bein parallel zum Gerät nach unten drücken. Wiederholen. Den anderen Fuß in den anderen Haltebügel stecken und wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Kniesehnen, Gesäß, Unterrücken



29 Seitliches Beinheben:

Fuß in den Handgriff stecken. Auf die Seite legen, Ellenbogen beugen und Kopf darauf abstützen. Bein seitlich nach oben strecken. Bein parallel zum Gerät nach unten drücken. Wiederholen. Den anderen Fuß in den anderen Haltebügel stecken und wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Innere Oberschenkel, Kniesehnen, Hüften

Tage 2 und 4 - Trizeps



14 Armstrecken:

Handgriffe nehmen. Mit dem Kopf zum Stützrohr soweit auf den Rücken legen, die Füße auf die Bank stellen. Ellenbogen beugen, daß die Hände über das Gesicht kommen. Die Ellenbogen bleiben an der gleichen Stelle, Handgriffe von der Brust wegdrücken. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Trizeps, Unterarme



30 Kickbacks im Knien:

Handgriffe nehmen und Bank oben halten. Direkt hinter den Händen knien. Ellenbogen bleiben an der gleichen Stelle, Ellenbogen nach vorn beugen. Handgriffe nach hinten wegstrecken. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Trizeps, hintere Deltamuskeln



10 Surfer:

Handgriffe nehmen und Fäuste oben auf die Bank legen. Mit dem Gesicht zum Stützrohr direkt hinter den Fäusten knien. Nach vorn beugen und Arme vor sich strecken. Hände entlang den Schienen direkt nach hinten ziehen. Gleichzeitig Oberkörper zurückziehen, bis der Rücken wie beim Surferpaddeln nach hinten gebeugt ist.

Trainierte Muskelbereiche:
Ober- und Unterrücken, Schultern



31 Seitbeugen:

Handgriffe nehmen und Bank nach oben schieben, so daß der Kopf beim Zurücklegen oben auf der Bank liegt. Knie beugen und Füße auf die Bank stellen. Arme gerade halten, Hände an den Hüften mit Hilfe der schrägen Bauchmuskeln in der Taille zu einer Seite beugen. Dann zur anderen Seite. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Schräge Bauchseitenmuskeln, Unterrücken



15 Rumpfdrehen:

Beide Handgriffe nehmen und seitlich auf die Bank setzen. Arme leicht angewinkelt nah vor dem Körper halten. Hände auf Taillenhöhe. In der Taille in Richtung Stützrohr drehen.

Unter Benutzung der schrägen Bauchmuskeln die Handgriffe ziehen und in der Taille in die andere Richtung drehen. Die Bank schiebt sich dadurch auf den Schienen nach oben. Wiederholen. Seite wechseln.

Trainierte Muskelbereiche:
Unterbauch, Oberrücken, Unterrücken

Spezielle Sportprogramme

Skifahren		
Übung	Bezeichnung	Seite
7	Dehnen	6
32	Gedrehte Kniebeuge	19
10	Surfer	7
15	Rumpfdrehen	10
26	Fersenheben	16
2	Überzug	5
1	Beinbeuge	5
4	Rudern im Sitzen	6
13	Curl im Sitzen	10

Golf		
Übung	Bezeichnung	Seite
7	Dehnen	6
32	Gedrehte Kniebeuge	19
15	Rumpfdrehen	10
2	Überzug	5
1	Beinbeuge	5
4	Rudern im Sitzen	6
17	Armzüge	10

Tennis		
Übung	Bezeichnung	Seite
7	Dehnen	6
2	Überzug	5
32	Gedrehte Kniebeuge	19
3	Butterfly	5
33	Tennisrückhand	19
22	Curls im Liegen	13
1	Beinebeugen	5
18	Frontpressen	12
10	Surfer	7
34	Hoher Armzug im Liegen	19

Laufen/Gehen		
Übung	Bezeichnung	Seite
7	Dehnen	6
35	Leistendehnen	20
26	Fersenheben	16
27	Ausfallschritt	16
10	Surfer	7
25	Einbeinige Kniebeuge	16
2	Überzug	5
1	Beinebeugen	5
3	Butterfly	5

Zusatzübungen für Spezielle Sportprogramme



32 Gedrehte Kniebeuge:

Unten auf die Bank legen, Füße fest auf die Fußstange stellen. Knie beugen und zur Seite drehen. Beine strecken, die Bank schiebt sich nach oben. Knie wieder beugen und zur anderen Seite drehen. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Oberschenkel, Waden, Hüften, Gesäß, vordere Oberschenkel



33 Tennisrückhand:

Handgriffe nehmen und seitwärts auf die Bank setzen. Handgriff vor dem Körper kreuzen. Band direkt vor der Brust, bis zur Seite entlangziehen. Handgelenk gerade halten. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Hinterer Deltamuskel, Unterarm, Bizeps, Lats und Rücken



34 Hoher Armzug im Liegen:

Handgriffe nehmen, in umgekehrter Schräglage auf den Rücken legen. Beine stark beugen. Mit den Handflächen nach unten Handgriffe parallel zum Körper bis zu den Schultern ziehen. Zurückschleppen lassen. Wiederholen.

Trainierte Muskelbereiche:
Schultern, Trapezmuskel, Bizeps

Spezielle Sportübungen



35 Leistendehnen:

Handgriffe nehmen und zum Stützrohr gewandt auf die untere Bankkante setzen. Beide Füße mit den Fersen aneinander zur Leiste ziehen. Mit geradem Rücken nach vorn dehnen. Halten, dann entspannen und wiederholen. Arme bei der Übung entspannt halten, so daß die Bank beim Vordehnen langsam heraufgleitet. Nicht nachwippen.

Trainierte Muskelbereiche:
Leiste, Hüften, Kniesehnen



36 Hürdendehnen:

Handgriffe nehmen und zum Stützrohr gewandt auf die untere Bankkante setzen. Beide Beine gerade auf die Bank legen. Ein Bein im Hürdensitz anwinkeln. Mit geradem Rücken nach vorn dehnen. Halten, entspannen dann wiederholen. Bein wechseln. Arme bei der Übung entspannt halten.

Trainierte Muskelbereiche:
Kniesehnen, Unterrücken

Zusatzübungen Brust



Barrenstütz: Brust, Schultern, Trizeps



Niedriger Butterfly: Untere Brust, Busen



Hoher Butterfly: Obere Brust



Pullover Reach: Brust, Lats, Trizeps



Zusatzübungen Unterarme



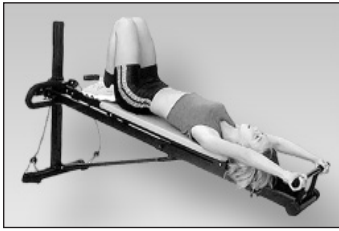
Handgelenk-Curls: Unterarme, Handgelenke



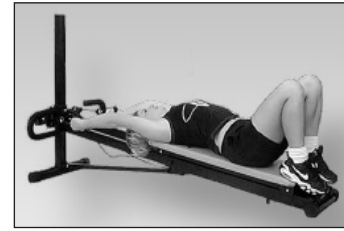
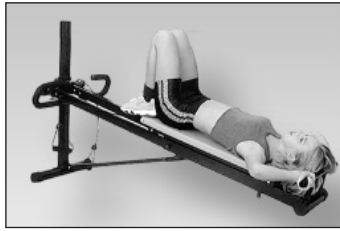
Umgekehrte Curls: Unterarme, Bizeps



Zusatzübungen Schultern



Rückenwärtiges Pressen: Schultern, Trizeps



Tennisaufschlag: Schultern, Arme, Lats



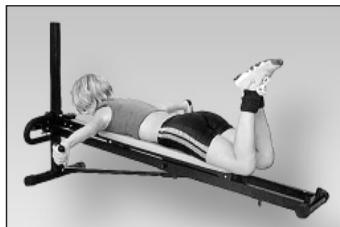
Langläufer: Trizeps, Schultern



Schulterheben: Trapezmuskel



Rückwärtiges Armheben: Hintere Schultern, Trizeps



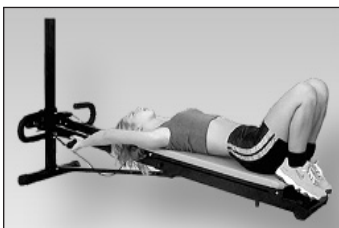
Zusatzübungen Lats-Rücken



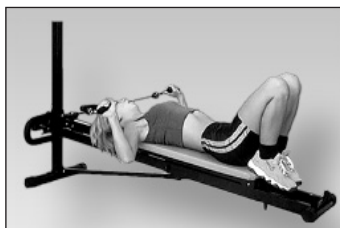
Iron Cross: Lats, Schultern, Arme



Schwimmer: Lats, Schultern, Arme



Langer Armzug: Lats, Schultern, Trizeps



Lat Pull-in: Lats, Schultern, Bizeps



Rückenstrecken: Unterer Rücken



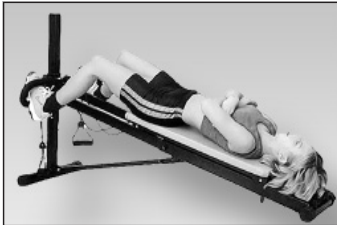
Zusatzübungen Bauch



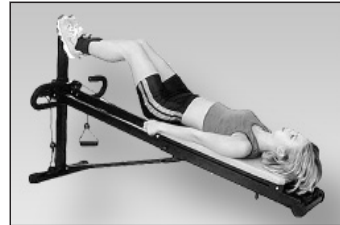
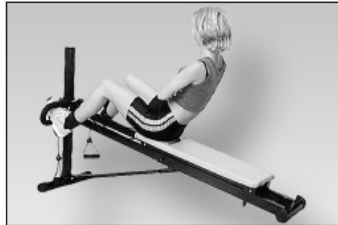
Umgekehrtes schräges Sit-up: Bauch, Taille



Sit-up mit Beinebeugen: Bauch, Beine



Schräges Sit-up: Bauch, Taille



Schräges Beineheben: Unterbauch



Bauch-Push: Oberbauch



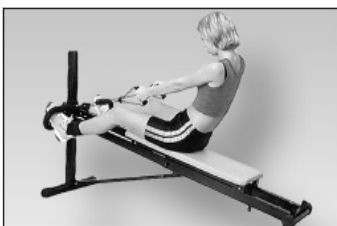
Umgekehrtes Hüft- und Oberschenkelstrecken: Bauch, Gesäß



Beineheben: Unterbauch



Zusatzübungen Rudern

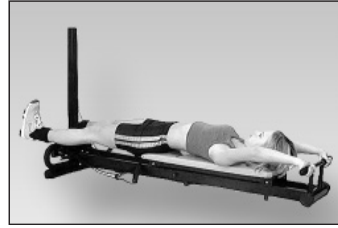


Ruderabwandlung: Unter- und Oberkörper

Zusatzübungen Rücken und Schultern



Rückwärtiges einseitiges Armeheben: Schultern, Rücken

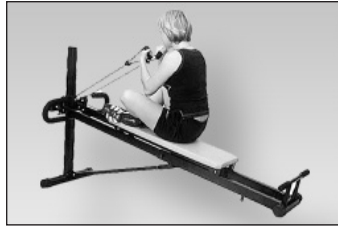


Umgekehrtes Dehnen: Rücken

Zusatzübungen Bizeps



Schneidersitz-Curls: Bizeps, Unterarme



Positive Spitz-Curls: Bizeps



Klimmzug: Bizeps, Lats, Schultern



Service / Hersteller

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

Internet Service- und Ersatzteilportal:
www.christopeit-service.de



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

Service:

Tel.: +49 (0)2051/6067-0

Fax: +49 (0)2051/6067-44

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com

<http://www.christopeit-sport.com>

