

## 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.

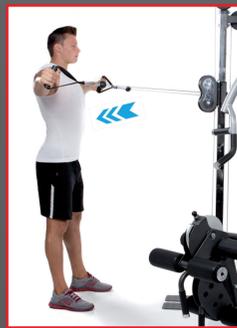


### BUTTERFLY BUTTERFLY

- 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

- Stablen, 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

- Stablen 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

- Stablen, 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.



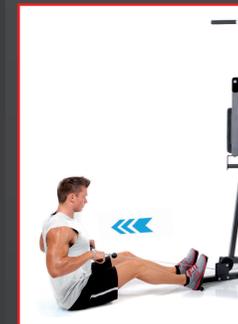
### LAT-ZIEHEN LAT PULL DOWN

- 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.



### RÜDERN 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



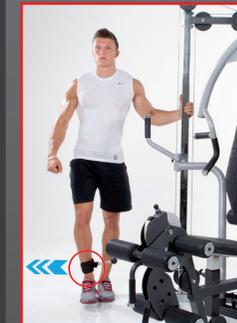
### BEINSTRECKER LEG EXTENSION

- Stablen 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

- Stablen 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

- Zugschleife 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.



### BEIN ADDUKTION INNER THIGH

- Zugschleife oberhalb des Sprunggelenkes anbringen. Der Oberkörper ist aufrecht.
- Das Bein wird nach innen geführt. Oberkörper und Becken bleiben fixiert.
- Fix the loop just above your ankle. The upperbody and hips are fixed.
- Move your leg slowly past the other one making sure you keep hold of the gym for stability.

