

STIL-FIT^{INT.}

Trainingsanleitung STIL-FIT Kabelzug
ESSENCE
PURE

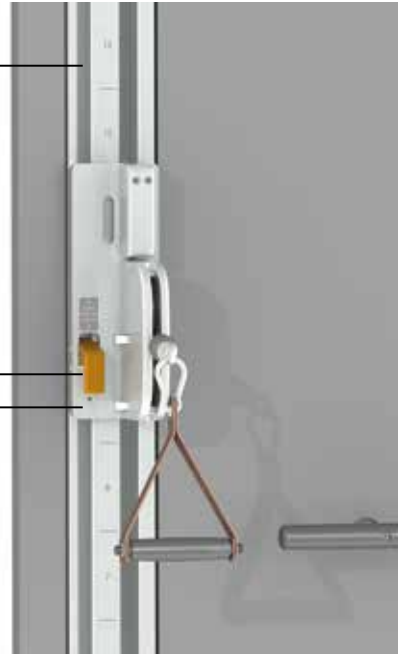


Fitness | Design | Interior

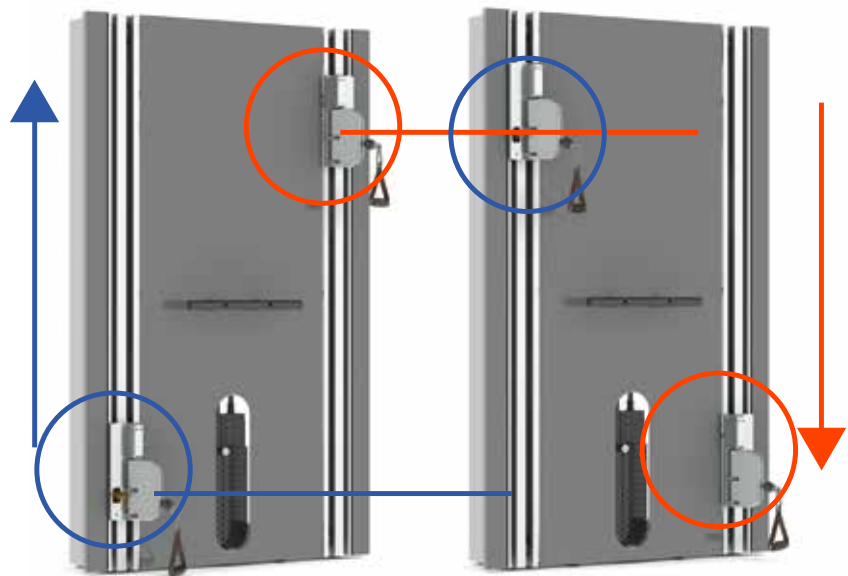
Funktion der Zugeinheit

Skala zur Höheneinstellung der Zugeinheit

Klemmhebel
Stellschraube
zur Nachjustierung der Zugeinheit
falls diese rutscht



Die Zugeinheit kann stufenlos auf beiden Seiten unabhängig voneinander in der Höhe verstellt werden



Bizeps

Curls einarmig



Füße schulterbreit, Beine leicht gebeugt

Rücken gerade, Ellenbogen liegt am Körper an

Ausführung:

Arm beugen und langsam wieder strecken

Curls zweiarmig



Füße schulterbreit, Beine leicht gebeugt

Rücken gerade, Ellenbogen liegen am Körper an

Ausführung:

Arme beugen und langsam wieder strecken

Trizeps

Trizepsdrücken einarmig - Obergriff



Zugseinheiten oben ausrichten

Standposition frontal zum Gerät,
Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine
leicht gebeugt, stabiler Stand

Ausführung:

Griff im Obergriff greifen, Arm stre-
cken und langsam wieder beugen

Trizepsdrücken einarmig - Untergriff



Zugseinheiten oben ausrichten

Standposition frontal zum Gerät,
Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine
leicht gebeugt, stabiler Stand

Ausführung:

Griff im Untergriff greifen, Arm
strecken und langsam wieder
beugen

Trizepsdrücken mit Seil



Zugseinheiten oben ausrichten

Standposition frontal zum Gerät,
Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine
leicht gebeugt, stabiler Stand

Ausführung:

Die Seilenden greifen, Arme strecken und wieder beugen bis die Unterarme im rechten Winkel zu den Oberarmen stehen, Ellenbogen liegen eng am Körper

Trizepsdrücken über Kopf mit Seil



Zugseinheiten oben ausrichten

Rücken zum Gerät, Oberkörper leicht vorgebeugt, Stemmschritt nach vorne, leichtes Hohlkreuz

Arme angewinkelt über dem Kopf, Ellenbogen nach vorne

Ausführung:

Die Seilenden greifen, Arme strecken und wieder maximal beugen, Ellenbogen bleiben stabil

Überzug



Zugseinheit oben ausrichten

Blick zum Gerät, Beine Schulterbreit

Oberkörper nach vorne geneigt,
leichtes Hohlkreuz, Arme gestreckt

Ausführung:

Schulter tief halten, Arme gestreckt
nach unten ziehen

Brust

Brustdrücken gerade



Zugseinheit auf Brusthöhe einstellen

Rücken zum Gerät, ein Bein im Ausfallschritt

Oberkörper gerade, Hüfte leicht gebeugt

Ausführung:

Arme stoßen simultan, gerade nach vorne

Brustdrücken – Zug von oben



Zugseinheit auf Position 15 stellen

Rücken zum Gerät, ein Bein im Ausfallschritt

Oberkörper gerade, Hüfte leicht gebeugt

Ausführung:

Arme stoßen simultan, gerade nach unten

Butterfly



Zugseinheit auf Brusthöhe einstellen

Rücken zum Gerät, ein Bein im Ausfallschritt

Oberkörper gerade, Hüfte leicht gebeugt

Ausführung:

Hände vor der Brust zusammenführen, Arme dabei leicht gebeugt halten

Butterfly – Zug von oben



Zugseinheit oben ausrichten

Rücken zum Gerät, ein Bein im Ausfallschritt

Oberkörper gerade, Hüfte leicht gebeugt

Ausführung:

Hände vor der Brust zusammenführen, Arme dabei leicht gebeugt halten

Butterfly – Zug von unten



Zugseinheit auf Position 1 stellen

Rücken zum Gerät, ein Bein im Ausfallschritt

Oberkörper gerade, Hüfte leicht gebeugt

Ausführung:

Hände vor der Brust zusammenführen, Arme dabei leicht gebeugt halten

Brustdrücken einarmig



Zugseinheit auf Brusthöhe einstellen

Rücken zum Gerät, weiter Ausfallschritt

Oberkörper gerade, Hüfte leicht gebeugt, rechtes Bein und rechter Arm vorne

Ausführung:

Linken Arm nach vorne stoßen und rechten zum Körper ziehen

Seiten wechseln

Schulter

Schulterdrücken



Zugeinheiten auf Position 1 stellen

Rücken zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine leicht gebeugt

Ausführung:

Arme drücken simultan, gerade nach oben

Seitenheben einarmig



Zugeinheit auf Position 1 stellen

Seitlich zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine leicht gebeugt

Ausführung:

Arm simultan nach oben führen, leicht gebeugt

Seitenheben zweiarmig



Zugeinheiten auf Position 1 stellen

Rücken zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine leicht gebeugt

Ausführung:

Arme simultan nach oben führen, leicht gebeugt

Seitenheben mit Aufrichtbewegung



Zugeinheit auf Position 1 stellen

Seitlich zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte gebeugt

Ausführung:

Hüfte komplett strecken, simultan aufrichten und Arm nach oben führen.

Schulter nach hinten oben ziehen

Außenrotation stehend



Zugseinheit auf Ellenbogenhöhe stellen

Seitlich zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine leicht gebeugt

Oberarm fest am Körper, Ellenbogen 90° abgewinkelt

Ausführung:

Oberarm und Schulter vom Körper weg drehen, Griff am Körper vorbeiführen

Innenrotation stehend



Zugseinheit auf Ellenbogenhöhe stellen

Seitlich zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine leicht gebeugt

Oberarm fest am Körper, Ellenbogen 90° abgewinkelt

Ausführung:

Oberarm und Schulter zum Körper drehen, Griff zum Körper führen

Frontheben einarmig



Zugeinheit auf Position 1 stellen

Rücken zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine leicht gebeugt

Ausführung:

Arme bis Schulterhöhe führen, leicht gebeugt

Frontheben zweiarmig



Zugeinheiten auf Position 1 stellen

Rücken zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine leicht gebeugt

Ausführung:

Arme bis Schulterhöhe führen, leicht gebeugt

Face Pull stehend – einarmig



Zugseinheit auf Kopfhöhe

Gesicht zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine leicht gebeugt

Ausführung:

Ellenbogen hinter den Rücken führen, Schulter nach hinten unten ziehen

Face Pull stehend - zweiarmig



Zugseinheit auf Kopfhöhe

Gesicht zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine leicht gebeugt

Ausführung:

Ellenbogen hinter den Rücken führen, Schultern nach hinten unten ziehen

Butterfly reverse – stehend



Zugseinheiten auf Schulterhöhe stellen

Standposition Frontal zum Gerät,
Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine
leicht gebeugt, stabiler Stand

Ausführung:

Arme simultan nach hinten führen,
Ellenbogen leicht gebeugt, Brust
öffnen

Einfach Rotation – stehend



Zugseinheiten auf Brusthöhe stellen

Standposition seitlich zum Gerät,
Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine
leicht gebeugt, stabiler Stand

Beide Hände am Griff, Arme
gestreckt

Ausführung:

Arme gestreckt nach hinten führen,
Oberkörper rotiert, Hüfte bleibt stabil

Rücken

Butterfly reverse über Kreuz – stehend



Zugseinheiten auf Kopfhöhe stellen
(alternativ Schulterhöhe)

Standposition Frontal zum Gerät,
Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine
leicht gebeugt, stabiler Stand

Ausführung:

Rechte Hand greift den linken Griff
und umgekehrt, Arme über Kreuz
nach hinten führen

Ellenbogen leicht gebeugt, Brust

Rudern mit Aufrichtbewegung



Zugseinheiten auf Pos. 1 stellen

Standposition Frontal zum Gerät,
Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine
leicht gebeugt, stabiler Stand

Ausführung:

Simultan aufstehen und Arme nach
hinten ziehen

Schultern nach hinten unten ziehen,
Brust öffnen, Rücken bleibt gerade

Rudern vorgebeugt stehend – einarmig



Zugseinheit auf Pos. 1 stellen

Standposition frontal zum Gerät,
Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte vorgebeugt, stabiler Stand

Ausführung:

Schulter nach hinten unten ziehen,
Brust öffnen, Rücken bleibt gerade

Vorgebeugtes Seitenheben



Zugseinheiten auf Pos. 1 stellen

Standposition frontal zum Gerät,
Beine parallel, schulterbreit, leicht
gebeugt

Oberkörper nahezu waagrecht
vorgebeugt, leichtes Hohlkreuz
Ausführung:

Rechte Hand greift den linken Griff
und umgekehrt, Arme über Kreuz
ziehen bis zur Waagerechten

Latzug vorgebeugt, stehend – einarmig



Zugseinheit über Kopfhöhe

Gesicht zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Rücken gerade, Hüfte vorgebeugt

Ausführung:

Schulter nach hinten unten ziehen, Brust öffnen

Latzug vorgebeugt, stehend - zweiarmig



Zugseinheit über Kopfhöhe

Gesicht zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Rücken gerade, Hüfte vorgebeugt

Ausführung:

Schultern nach hinten unten ziehen, Brust öffnen

Rudern sitzend



Zugseinheiten auf Schulterhöhe stellen

Seitlich zum Gerät sitzend, Beine parallel

Oberkörper gerade, Hüfte leicht vorgebeugt

Ausführung:

Schultern nach hinten unten ziehen, Brust öffnen, Rücken bleibt gerade

Butterfly reverse – sitzend



Zugseinheiten auf Schulterhöhe stellen

Frontal zum Gerät sitzend, Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine leicht gebeugt

Ausführung:

Arme simultan nach hinten führen, Ellenbogen leicht gebeugt, Brust öffnen

Kreuzheben



Zugseinheiten auf Pos. 1 stellen

Standposition Frontal zum Gerät,
Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper nahezu waagrecht
vorgebeugt, leichtes Hohlkreuz,
stabiler Stand

Ausführung:

Oberkörper mit gestreckten Armen
aufrichten, Rücken bleibt gerade,

Hüfte und Beine komplett strecken,
Ferse belasten

Einfach Rotation – sitzend



Zugseinheiten auf Brusthöhe stellen

Seitlich zum Gerät sitzend, Beine
parallel

Oberkörper gerade, Hüfte leicht
gebeugt

Beide Hände am Griff, Arme
gestreckt

Ausführung:

Arme gestreckt nach hinten führen,
Oberkörper rotiert, Hüfte bleibt stabil

Beine / Po

Hüftstrecken



Blick Richtung Kabelzug, stabiler Stand, Hände am Handgriff

Oberkörper gerade, Hüfte strecken

Ausführung:

Bein gerade nach hinten oben führen

Adduktion



Seitlicher Stand, eine Hand am Handgriff

Standbein leicht gebeugt, aufrechter Oberkörper

Ausführung:

Bein gerade vor dem Körper vorbeiführen

Abduktion



Seitlicher Stand, eine Hand am Handgriff

Standbein leicht gebeugt, aufrechter Oberkörper

Ausführung:
Bein seitlich so weit wie möglich abspreizen

Kniebeuge / Squats



Füße Schulterbreit

Arme bleiben gestreckt, Oberkörper gerade

Ausführung:

n die Knie gehen, Gesäß anspannen und Beine strecken

Ausfallschritt



Oberkörper gerade, Arme bleiben gestreckt

Gewicht auf dem vorderen Bein

Ausführung:

In einen weiten Ausfallschritt, und wieder zurück in die Ausgangsposition

Bauch

Wood Chops



Zugseinheiten auf Pos. 15 stellen

Standposition seitlich zum Gerät, Beine parallel, etwas mehr als schulterbreit, stabiler Stand

Griff mit beiden Händen greifen, Oberkörper eingedreht, Arme zeigen zum Kabelzug

Ausführung:

Arme um 180° gestreckt nach vorne unten führen, leicht in die Hocke gehen, Rücken bleibt gerade, Arme immer gestreckt

Crunches mit Seil



Zugseinheiten auf Pos. 15 stellen

Kniend vor dem Gerät, Oberkörper gerade, Seil vor dem Kopf greifen

Ausführung:

Oberkörper 'einrollen', Zug kommt aus dem Bauch, Ohne Schwung trainieren

STIL-FIT International GmbH
Friedenstrasse 18a
D-81671 München
Germany

Tel: +49.89.13 93 60 40

Fax: +49.89.13 93 60 43

info@stil-fit.com

www.stil-fit.com