



BOWFLEX[®]

SelectTech[®]

**1090 DUMBBELLS
Owner's Manual**

**KURZHANTELN
Bedienungsanleitung**

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

TEIL A	1
Vorwort.....	1
Wichtige Symbole	1
Wichtige Sicherheitsmassnahmen	1
Produktangaben, Produktbezeichnungen	2
Bowflex® SlectTech™ Kurzhanteln – Einführung	3
Überlick über den Sperrmechanismus und Testen seiner Funktion	4
Funktion.....	4
Zweck.....	4
Testen der Sperrfunktion	4
Ungleiche Gewichtsauswahl	5
Beispiele zu Workouts mit ungleicher Gewichtsauswahl	5
Wartung der Bowflex® SelectTech™ Kurzhantel:.....	7
Fehlerbehebung.....	8
Bowflex® SelectTech™ Kurzhantelstation.....	9
GARANTIE.....	10
Wichtige Kontaktnummern	11
TEIL B (Trainingspläne, Übungsvorschläge, Muskelkarte)	Ab 12

TEIL A

Vorwort

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf des Kurzhantel-Sets SelectTech™ von Bowflex®! Mit dieser innovativen Kurzhantel haben Sie ein vielfältig einsetzbares Trainingsgerät erworben, das Sie bei der Realisierung Ihres persönlichen Fitnessziels unterstützt. Dieses Produkt wurde mit Sorgfalt entworfen und hergestellt und bietet Ihnen eine große Auswahl an Gewichtsoptionen von 10 Lbs (4,5 kg) bis hin zu 90 Lbs (41 kg). Um die SelectTech™ Kurzhantel optimal nutzen zu können, sollten Sie vor ihrer ersten Verwendung unbedingt diese Gebrauchsanleitung lesen.

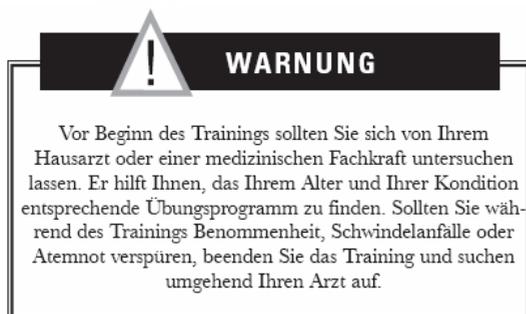
Wichtige Symbole



Die nachfolgenden Definitionen beziehen sich auf die in dieser Broschüre verwendeten Begriffe „Gefahr“ und „Warnung“:

Gefahr Weist auf MÖGLICHE Gefahren hin, die bei Missachtung zu Verletzungen oder sogar zum Tod führen können.

Warnung Weist auf MÖGLICHE Gefahren hin, die Verletzungen oder sogar Todesfälle verursachen könnten.

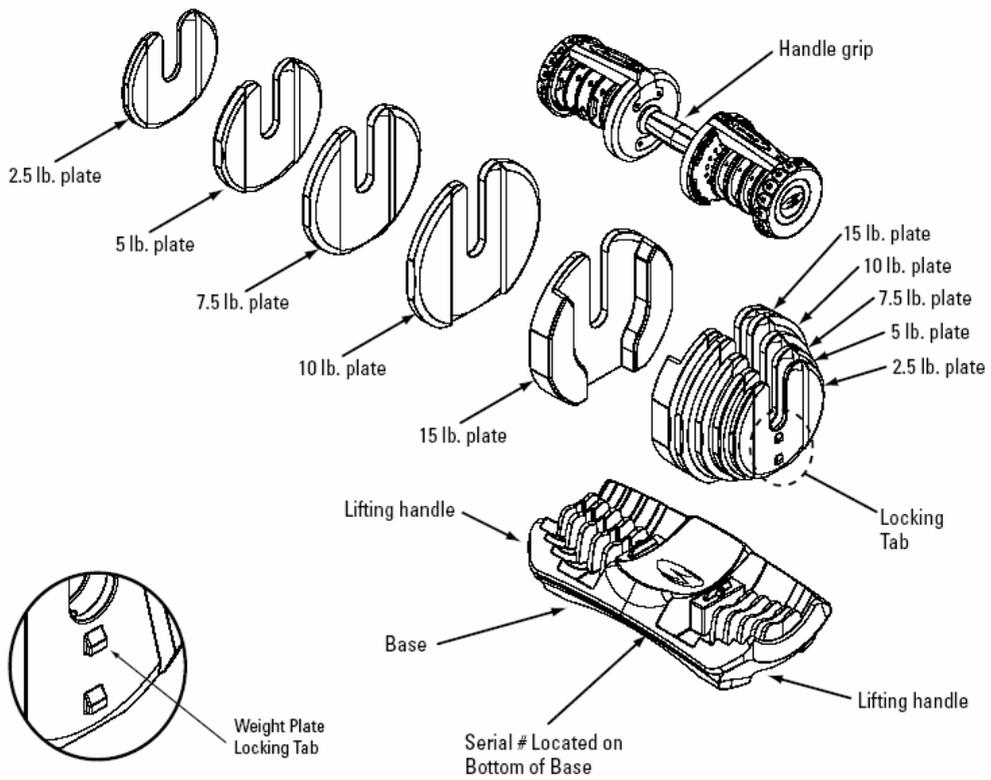
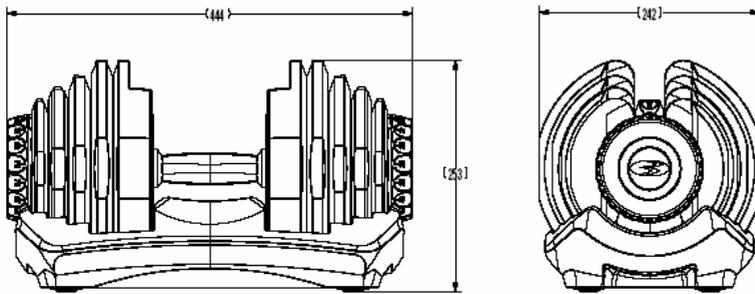


Wichtige Sicherheitsmassnahmen

1. Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung vor Inbetriebnahme des Geräts sorgfältig durch.
2. Dieses Produkt ist ausschließlich für den privaten Gebrauch gedacht und eignet sich nicht für den Einsatz in Studios.
3. Kinder sollten nicht mit diesem Gerät trainieren oder spielen. Jugendliche unter 18 Jahren dürfen dieses Gerät nur unter Aufsicht und Anleitung eines Erziehungsberechtigten verwenden.
4. Überprüfen Sie die Kurzhanteln vor jedem Training. Verwenden Sie keine Kurzhantel, die abgenutzte oder beschädigte Teile aufweist.
5. Überprüfen und testen Sie den Sperrmechanismus regelmäßig auf seine ordnungsgemäße Funktion. Befolgen Sie bei Tests die in dieser Anleitung beschriebene Vorgehensweise.
6. Versuchen Sie niemals, die Einstellräder gewaltsam zu drehen, wenn die Kurzhantel nicht in ihrer Halterung liegt.
7. Lassen Sie die Hanteln niemals auf den Boden fallen. Sie könnten das Gerät beschädigen und sich selbst oder andere Personen dabei verletzen. Im Abschnitt „Garantie“ finden Sie entsprechende Informationen zu Garantieeinschränkungen für den Fall, dass die Hanteln fallengelassenen wurden.
8. Vermeiden Sie ein zu heftiges Aneinanderschlagen der Hanteln während des Trainings. Sie könnten das Gerät beschädigen und sich selbst oder andere Personen dabei verletzen.
9. Bauen Sie die SelectTech™ Kurzhantel oder ihre Halterung niemals selbst auseinander. Das Produkt ist nicht zur Wartung durch den Benutzer gedacht. Setzen Sie sich zu Wartungszwecken mit Ihrem Bowflex- Händler oder direkt mit Bowflex in Verbindung.
10. Achten Sie vor dem Trainingsbeginn darauf, dass Sie in ungestörter Umgebung trainieren können.
11. Die SelectTech™ Kurzhanteln sind sehr schwer. Sollten Sie nicht die optionale SelectTech™ Kurzhantelstation verwenden, empfehlen wir Ihnen, die Hantelhalterung für einen sicheren Stand direkt auf den Boden zu stellen.

Produktangaben, Produktbezeichnungen

L x B x H: 44.4 cm x 24.2 cm x 25.3 cm
Gewicht Kurzhantel-Set = : 98 lbs (44.5 kg)



Bowflex® SlectTech™ Kurzhanteln – Einführung

Die SelectTech Kurzhanteln von Bowflex werden einzeln montiert verschickt. Packen Sie die Kurzhanteln aus und gehen Sie anschließend wie folgt vor, um sich mit den Funktionen des Produkts vertraut zu machen und um sicher zu stellen, dass alle Komponenten entsprechend ihren Produktangaben funktionieren.

1. Drücken Sie die Hantel nach dem Auspacken vorsichtig in ihre Halterung, bis sie dort vollständig einliegt.
2. Drehen Sie die Einstellräder mehrmals und in beide Richtungen (vorwärts/rückwärts) um eine vollständige Umdrehung, um zu überprüfen, ob sie sich problemlos betätigen lassen. Vergewissern Sie sich, dass das Einstellrad bei jeder einzelnen Gewichtsabstufung hörbar einrastet (Klick). Mit Hilfe dieses Klickens finden Sie später die richtige Ausrichtung zur Auswahl einer bestimmten Gewichtsabstufung.
3. Beide Einstellräder ermöglichen Ihnen, das Hantelgewicht von 10 bis 90 Lbs (4,5 bis 41 kg) einzustellen. Wenn Sie beispielsweise ein Gewicht von 20 Lbs (9 kg) einstellen möchten, müssen Sie beide Einstellräder so lange drehen, bis der Pfeil an der Außenseite des Bowflex Typenschildes auf die Zahl „20“ zeigt (Abb. 1).



Abbildung 1

4. Nachdem Sie sich von der ordnungsgemäßen Funktion beider Einstellräder überzeugt haben, drehen Sie nun jedes Rad so, dass der Pfeil auf dem Bowflex Typenschild auf die Zahl 10 zeigt.
5. Wenn beide Einstellräder auf „10“ stehen, ziehen Sie die Hantelstange nach oben. Dabei wird nur die Stange gelöst, die Gewichtscheiben bleiben in der Halterung (Abb. 2). Die Stange wiegt ohne Scheiben 10 Lbs (4,5 kg).



Abbildung 2

6. Sie können das ausgewählte Gewicht erhöhen, indem Sie die beiden Einstellräder im Uhrzeigersinn drehen.
7. Die Hantelstange und die Gewichtscheiben sind symmetrisch, d. h., Sie können, wenn Sie an beiden Hantelenden dieselbe Gewichtsanzahl eingestellt haben, die Stange von jeder Seite in die Scheiben einlegen.
8. Nehmen Sie die Hantel vertikal, d. h. senkrecht zur Halterung, aus der Halterung bzw. legen Sie sie auch so wieder in diese zurück. Die Hantel sollte nicht schräg oder parallel zur Halterung bewegt werden, um ein eventuelles Herunterfallen von Gewichtscheiben zu vermeiden.

<i>Das Gewicht wird in 17 Stufen erhöht:</i>	
10	(4,5 kg)
15	(6,8 kg)
20	(9,0 kg)
25	(11,3 kg)
30	(13,5 kg)
35	(15,9 kg)
40	(18,1 kg)
45	(20,4 kg)
50	(22,7 kg)
55	(25,0 kg)
60	(27,2 kg)
65	(29,5 kg)
70	(31,8 kg)
75	(34,0 kg)
80	(36,3 kg)
85	(38,6 kg)
90	(40,8 kg)

Überlick über den Sperrmechanismus und Testen seiner Funktion

Die SelectTech™ Kurzhantel von Bowflex® ist mit einem zum Patent angemeldeten Sperrmechanismus ausgestattet, der die korrekte Auswahl und Beibehaltung der Gewichtsscheiben während des Trainings garantiert. Es wird empfohlen, dass Sie sich mit der Funktion dieses Mechanismus vertraut machen und regelmäßig seine ordnungsgemäße Arbeitsweise testen.

Funktion

Der Sperrmechanismus verfügt über zwei Hauptfunktionen:

1. Die Einstellräder lassen sich nur drehen, wenn die Hantelstange ganz in die Halterung eingelegt ist.
2. Der Mechanismus arretiert die Hantelstange in der Halterung, wenn eines der beiden Einstellräder die ausgewählten Gewichtsscheiben nicht vollständig erfasst.

Zweck

Der Sperrmechanismus erfüllt zwei wichtige Zwecke:

1. Er verhindert das Lösen (und Herunterfallen) der Gewichtsscheiben von der Kurzhantel, wenn diese NICHT in der Halterung liegt.
2. Der Mechanismus verhindert eine einseitige Auswahl der Gewichtsscheiben, bei der die Scheiben nicht vollständig unterstützt werden und die Arretierstifte nicht komplett greifen.

Angesichts der wichtigen Bedeutung des Sperrmechanismus sollten Sie unbedingt mit seiner Funktionsweise vertraut sein und diese regelmäßig überprüfen.

Testen der Sperrfunktion

1. Stellen Sie beide Einstellräder auf „10“. Die Hantelstange liegt dabei in der Halterung. Sie haben das Gewicht richtig ausgewählt und eingestellt, wenn die Einstellräder spürbar in der Position einrasten. Zudem hören Sie ein Klicken beim Durchlaufen der einzelnen Zahlen.
2. Nun können Sie die Hantelstange ohne Gewichtsscheiben aus der Halterung nehmen.



3. Sie haben die Hantelstange aus der Halterung genommen und versuchen nun vorsichtig, das Einstellrad zu drehen. Dies sollte nicht möglich sein. Ein Arretierstift im Mechanismus sperrt das Rotationssystem, sobald das Gerät aus der Halterung genommen wird. Führen Sie diesen Test für alle Einstellräder aus.



4. Legen Sie die Kurzhantelstange wieder zurück in ihre Halterung, nachdem Sie sich, wie oben beschrieben, von der ordnungsgemäßen Funktion des Geräts überzeugt haben.
5. Nachdem Sie die Hantel zurück in die Halterung gelegt haben, stellen Sie das Einstellrad an einer Seite auf eine Position zwischen den Zahlen 10 und 15. Auf diese Weise ergibt sich eine unvollständige Gewichtsauswahl, da das Einstellrad das Gewicht nicht vollständig ausgewählt hat, sondern sich in einer Zwischenstellung befindet.
6. Mit dem Einstellrad in dieser Zwischenstellung versuchen Sie nun vorsichtig, die Hantel aus der Halterung zu nehmen. Die Hantel sollte in der Halterung arretiert sein und sich nicht wie gewöhnlich mit leichtem Druck herausnehmen lassen.
7. Stellen Sie die Einstellräder wieder auf eine vollständige Gewichtsauswahl und stellen Sie sicher, dass sich die Hantelstange wieder entnehmen lässt.
8. Wiederholen Sie diesen Test für alle Einstellräder.
9. Stellen Sie sicher, dass die gesamte Hantel ordnungsgemäß und fest montiert sind. Stellen Sie dafür die Einstellräder auf 10 Lbs (4,5 kg) und nehmen die gesamte Hantel aus der Halterung. Greifen Sie beide Einstellräder und rütteln Sie vorsichtig daran. Die Knöpfe sollten sich nicht frei bewegen lassen und die Gewichtsscheiben sollten fest miteinander verbunden erscheinen.
10. Sie haben nun den Funktionstest des Sperrmechanismus beendet. Wir empfehlen Ihnen, diesen Test regelmäßig (einmal im Monat) durchzuführen, um sich von der ordnungsgemäßen Funktion des Sperrmechanismus zu überzeugen.



 **WARNUNG**

Arretieren Sie den Sperrmechanismus nicht absichtlich und heben dann die Hantel am Griff hoch. Die Kurzhantel darf nur an den Tragegriffen hochgehoben werden, die in die Halterung geformt sind.

 **GEFAHR**

Wenn der Hantelsperrmechanismus nicht wie oben beschrieben funktioniert, gehen Sie wie folgt vor:

1. Verwenden Sie das Gerät erst wieder, nachdem es ordnungsgemäß gewartet wurde.
2. Setzen Sie zu Wartungszwecken telefonisch mit Ihrem Bowflex-Händler

Ungleiche Gewichtsauswahl

Wie oben erwähnt stellen Sie das gewünschte Gewicht ein, indem Sie an beiden Enden der Hantel die entsprechende Gewichtsanzahl auswählen. Zum Beispiel: Wenn Sie 20 Lbs (9 kg) einstellen möchten, müssen Sie beide Einstellräder der Hantel auf die Zahl 20 stellen. Wenn Sie an beiden Hantelenden dieselbe Gewichtsanzahl einstellen, trainieren Sie mit einer herkömmlichen Hantel, d. h. mit identischen Gewichten auf beiden Seiten. Dies ist die üblichste Art der Gewichtseinstellung für die Mehrheit der Workouts. Die Bowflex SelectTech Kurzhantel bietet Ihnen jedoch eine praktische und einzigartige Trainingsalternative: die Auswahl ungleicher Gewichte (Versatz). Bei der ungleichen Gewichtsauswahl arbeiten Sie mit unterschiedlichen Gewichtseinstellungen an einer Hantel. Bei bestimmten Workouts, beispielsweise dem Bizepscurl, können Sie auf diese Weise eine stärkere Muskelbildung erzielen. Die SelectTech Kurzhantel funktioniert immer gleich – unabhängig von einer identischen oder ungleichen Gewichtsauswahl. Wenn Sie ungleiche Gewichte verwenden, müssen Sie lediglich darauf achten, die Kurzhantel in derselben Richtung wieder in die Halterung einzulegen, in der Sie sie herausgenommen haben. Bei einer ungleichen Gewichtseinstellung verwenden Sie für die Hantel verschiedene Kombinationen der ausgewählten Gewichtscheiben. Stellen Sie daher sicher, dass Sie die Kurzhantel in derselben Richtung wieder in die Halterung einlegen, in der Sie sie herausgenommen haben, damit die Gewichtscheiben wieder in ihren entsprechenden Halterungsöffnungen einliegen.

Beispiele zu Workouts mit ungleicher Gewichtsauswahl

Beim herkömmlichen Kurzhanteltraining stärken Bizepscurls zwar den Bizeps, sie vernachlässigen jedoch die Unterarmmuskeln, die die Supination und Pronation des Handgelenks unterstützen. Mit Supination und Pronation wird die Drehbewegung des Handgelenks beschrieben. Beispiele für Supination und Pronation sind das Drehen eines Türknaufs oder des Zündschlüssels. Bei der Supination wird der Türknauf im Uhrzeigersinn gedreht, bei der Pronation geht die Drehbewegung gegen den Uhrzeigersinn. Ob Sie nun für eine bestimmte Sportart oder einfach nur zur Muskelstärkung und Verbesserung Ihrer Tagesform trainieren: das Training der Unterarmmuskeln, die die Supination und Pronation unterstützen, kann von großem Nutzen sein.

Mit den Kurzhanteln von Bowflex erleben Sie eine völlig neue Art des Trainierens als mit herkömmlichen Kurzhanteln. Durch die Verwendung unterschiedlicher Gewichtseinstellungen auf der Hantel können Sie während der Curls nun Ihre Supinations-/Pronationsmuskeln beanspruchen. Durch mehr Gewicht auf der Daumenseite stärken Sie die Pronationsmuskeln, mehr Gewicht auf der Seite des kleinen Fingers stärkt Ihre Supinationsmuskeln. Sie stärken also nicht nur Ihre Bizepsmuskeln, sondern auch die Mobilität Ihres Handgelenks bei Drehbewegungen!

Das nachfolgende Beispiel eines Bizepscurl mit ungleicher Gewichtsauswahl zeigt deutlich, welche hervorragende Muskelbildung mit der SelectTech Kurzhantel möglich ist.

Das Hantelgewicht beträgt auf der einen Seite 20 Lbs (9 kg), auf der anderen Seite 30 Lbs (13,5 kg). Insgesamt liegen also 25 Lbs (11,3 kg) Gewicht auf der Hantel. Bei dieser 25 Lbs (11,3 kg) schweren Kurzhantel ist das Gewicht auf 10 Lbs (4,5 kg) auf der einen und 15 Lbs (6,8 kg) auf der anderen Seite verteilt (insgesamt 25 Lbs (11,3 kg)).

	Seite 1	Seite 2	Gewicht (gesamt)
Ausgewählte Gewichtseinstellungen	20 Lbs (9kg)	30 Lbs (13,5 kg)	25 Lbs (11,3 kg)
Gewichtsdifferenz		Δ 10 Lbs (4,5 kg)	
Gewichtsverteilung	10 Lbs (4,5 kg)	15 Lbs (6,8 kg)	25 Lbs (11,3 kg)
Gewichtsversatz		+5 Lbs (+2,3 kg)	

Wartung der Bowflex® SelectTech™ Kurzhantel:

Die Bowflex SelectTech Kurzhantel ist ein wartungsarmes Gerät. Dennoch sollten Sie einige Verhaltensweisen und Maßnahmen beachten, um die Funktionsfähigkeit des Gerätes nicht zu beeinträchtigen.

1. Verschmutzungen des SelectTech Kurzhantelsystems, der Gewichtscheiben oder der Halterung entfernen Sie mit einem mit warmem Wasser angefeuchteten Lappen und einem milden Reinigungsmittel. Wischen Sie die Teile mit einem separaten Lappen trocken.
2. Die SelectTech Kurzhantel ist im Inneren geschmiert und benötigt daher keine weitere Schmierung. Der Kontakt zwischen den Gewichtscheiben und den Auswahlscheiben ist nicht geschmiert, weist jedoch naturgemäß eine niedrige Reibung auf. Im Allgemeinen ist hier keine Schmierung notwendig. Sollte eine Schmierung der Gewichtscheiben und /oder Auswahlscheiben erforderlich sein, verwenden Sie ausschließlich ein Silikon­schmiermittel (vorzugsweise "von Lebensmittelqualität").



WARNUNG

1. Behandeln Sie dieses Produkt nicht mit Lösungsmitteln, scharfen Reinigungsmitteln, Chemikalien oder Bleichstoffen-
andererseits kann es zu Materialbeschädigungen kommen, die Funktionsfähigkeit oder Beanspruchbarkeit des Produkts vermindern.
2. Bauen Sie die Hantelstange oder die Halterung nicht selbst auseinander. Diese Teile sind nicht zur Wartung durch den Benutzer gedacht. Anderenfalls verfällt die Garantie des Herstellers. Setzen Sie sich zu Wartungszwecken mit Ihrem Bowflex-Händler oder direkt mit Bowflex in Verbindung.

Fehlerbehebung

Problem

Die Kurzhantelstange lässt sich nicht vollständig in die Halterung einlegen, wenn keine Scheiben ausgewählt sind (Stange ohne Gewichtscheiben).

Lösung

1. Stellen Sie sicher, dass beide Einstellräder direkt auf die Zahl 10 zeigen.
2. Vergewissern Sie sich, dass der "Auswahldorn" bei allen Gewichtscheiben vom Hantelgriff weg zeigt. Wenn der Auswahldorn bei einer oder mehreren Scheiben zum Griff hin zeigt, kann die Stange blockieren und die Scheiben verkeilen sich unter Umständen.

Problem

Die Kurzhantelstange lässt sich nicht vollständig in die Halterung einlegen, wenn Scheiben ausgewählt sind (Stange mit Gewichtscheiben).

Lösung

1. Überprüfen Sie, ob Sie auf jeder Hantelseite unterschiedliche Gewichte eingestellt haben (z. B. steht ein Einstellrad auf 10, das andere auf 15). Ist dies der Fall, müssen Sie die Kurzhantel in derselben Richtung wieder in die Halterung einlegen, in der Sie sie herausgenommen haben. Auf diese Weise liegen die Gewichtscheiben wieder in ihren entsprechenden Halterungsöffnungen.
2. Stellen Sie sicher, dass die nicht ausgewählten Gewichtscheiben (die in der Hantelhalterung verbleiben) in ihrer richtigen Öffnung liegen und nicht in eine falsche Öffnung gelegt wurden. Anderenfalls könnten Sie die Kurzhantel unter Umständen nicht wieder ordnungsgemäß in die Halterung einlegen.

Problem

Das Einstellrad lässt sich nicht drehen, wenn die Hantelstange in der Halterung liegt.

Lösung

1. Prüfen Sie, ob die Hantelstange vollständig in der Halterung liegt. Ist dies nicht der Fall, lässt sich der Sperrmechanismus nicht lösen und verhindert unter Umständen ein Drehen der Einstellräder.
2. Überprüfen Sie, ob Gewichtscheiben verkehrt herum mit dem "Auswahldorn" in Richtung Hantelstange zeigend in die Halterung gelegt wurden. Bei allen Gewichtscheiben muss der Auswahldorn vom Griff der Hantelstange weg zeigen.
3. Schauen Sie nach, ob sich in der Halterung Schmutz, Staub oder andere Fremdpartikel befinden. Unter Umständen müssen Sie dazu die Gewichtscheiben

aus der Halterung nehmen. Räumen Sie jede Gewichtscheibe wieder an ihre entsprechende Position zurück und achten Sie darauf, dass der Auswahldorn vom Hantelgriff weg zeigt.

Bowflex® SelectTech™ Kurzhan- telständer

Das ergonomische Design dieser ansprechenden Hantelstation verbessert die Funktionalität der SelectTech.

- Das V-förmige “Step-In”-Design unterstützt Sie in der korrekten aufrechten Körperhaltung, während Sie die Hanteln von der Station nehmen oder wieder zurücklegen.
- Die Kurzhantelstange ist in einer natürlichen Ausrichtung angebracht und ermöglicht somit eine komfortable und sichere Position beim Anheben.
- Große, variable Stabilisierungsfußstützen garantieren maximale Stabilität.
- Zwei “Sicherheitsgurte” zur Befestigung der Hantel in der Halterung gehören zum Lieferumfang.
- Integrierter Handtuchhalter.
- Maße (ohne Hanteln): L 51 cm x B 66,3 cm x H 59,8 cm



GARANTIE
Nautilus International SA.
EINGESCHRÄNKTE GARANTIE FÜR
SPORTGERÄTE

Der Hersteller NAUTILUS INTERNATIONAL SA. leistet dem Erstkäufer für alle Sportgeräte der Marke Bowflex® Garantie bei allen Verarbeitungs- und Materialfehlern. Die Garantie ist nur für den Erstkäufer gültig. Ein Kaufnachweis muss vorgewiesen werden. Wenn unsere Produkte für andere als die von NAUTILUS INTERNATIONAL SA. empfohlenen Zwecke verkauft oder verwendet werden, verfällt die in den Garantiebestimmungen von Nautilus International SA. festgelegte Garantieleistung.

Diese Garantie deckt für einen Zeitraum von zwei Jahren ab Kaufdatum alle Produktions- und Materialfehler von Bowflex Fitnessgeräten ab, die bei einem autorisierten Bowflex Händler erworben wurden.

Wenn Sie in der Garantiezeit einen Garantieanspruch geltend machen möchten, kann Bowflex das defekte Gerät oder Geräteteil nach freiem Ermessen reparieren oder austauschen. Der Eigentümer des Geräts trägt die Versandkosten sowie die Werkstattkosten des Händlers.

Wenn Sie einen Garantieanspruch geltend machen möchten, gehen Sie mit Ihrer Garantiekarte zu Ihrem Händler. Dieser wird alle weiteren Schritte einleiten. Falls dies nicht möglich ist, setzen Sie sich mit Ihrem örtlichen Bowflex Händler in Verbindung.

Die Garantie tritt nicht in Kraft bei: Normaler Abnutzung und normalem Verschleiß, den Folgen eines unsachgemäßen Gebrauchs oder Beschädigung durch den Käufer oder Dritte sowie bei höherer Gewalt.

Ihr Anspruch auf Garantieleistungen verfällt, wenn die ursprüngliche Konstruktion/das ursprüngliche Gerät verändert wurde oder wenn bei einer Reparatur keine Originalteile von Bowflex verwendet wurden.

Wir behalten uns das Recht vor, andere Garantieleistungen entsprechend den jeweils geltenden nationalen Bestimmungen anzubieten.

Wichtige Kontaktnummern

Für den Fall, dass sie Hilfe benötigen, halten Sie bitte die Seriennummer ihres Gerätes sowie das Kaufdatum bereit, wenn Sie den entsprechenden Ansprechpartner bei Nautilus kontaktieren.

Ansprechpartner für die USA

E-mail: customerservice@nautilus.com

TECHNICAL/CUSTOMER SERVICE

Nautilus, Inc.
World Headquarters
16400 SE Nautilus Drive
Vancouver, Washington, USA 98683
Phone: 800-NAUTILUS (800-628-8458)
Email: customerservice@nautilus.com
Fax: 877-686-6466•

CORPORATE HEADQUARTERS

Nautilus, Inc.
World Headquarters
16400 SE Nautilus Drive
Vancouver, Washington, USA 98683
Phone: 800-NAUTILUS (800-628-8458)

Ansprechpartner für International

Für technischen Support und Händlerlisten Ihrer Region kontaktieren Sie die Landesniederlassung bitte per Telefon oder Fax unter folgenden Nummern:

INTERNATIONAL CUSTOMER SERVICE

Nautilus International S.A.
Rue Jean Prouvé 6
1762 Givisiez / Switzerland
Tel: + 41-26-460-77-77
Fax: + 41-26-460-77-70
Email: technics@nautilus.com

Geschäftstellen

SWITZERLAND OFFICE

Nautilus Switzerland S.A.
Tel: + 41-26-460-77-66
Fax: + 41-26-460-77-60

GERMANY and AUSTRIA OFFICE

Nautilus GmbH
Tel: +49-2203-20-20-0
Fax: +49-2203-20-20-4545

ITALY OFFICE

Nautilus Italy s.r.l.
Tel: +39-051-664-6201
Fax: +39-051-664-7461

UNITED KINGDOM OFFICE

Nautilus UK Ltd.
Tel: +44-1908-267-345
Fax: +44-1908-267-346

CHINA OFFICE

Nautilus Representative Office
Tel: +86-21-523-707-00
Fax: +86-21-523-707-09

TEIL B

- **Trainingspläne**
- **Übungsvorschläge**
- **Muskelkarte**

Trainingsplan 1	Satz Nr. 1		Satz Nr.2		Satz Nr.3	
	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.
Brustpresse flach						
Schulterpresse						
Trizepsstrecker liegend						
Trizeps über Kopf						
Trizeps über Kopf						
Curls stehend						
Konzentrationscurls						

Trainingsplan 2	Satz Nr. 1		Satz Nr.2		Satz Nr.3	
	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.
Ausfallschritt						
Kreuzheben						
Wadenheben						
Bauchpresse						
Rumpfdrehung liegend						

Trainingsplan 3	Satz Nr. 1		Satz Nr.2		Satz Nr.3	
	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.
Brustpresse flach wechselseitig						
Schulterpresse wechselseitig						
Trizepsstrecker liegend						
Trizeps über Kopf						
Einarmrudern						
Curls stehend wechselseitig						
Konzentrationscurls						

Trainingsplan 4	Satz Nr. 1		Satz Nr.2		Satz Nr.3	
	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.
Ausfallschritt						
Kreuzheben						
Wadenheben einseitig						
Schräg-Crunch						
Rumpfdrehung liegend						

Trainingsplan 5	Satz Nr. 1		Satz Nr.2		Satz Nr.3	
	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.
30d Schräge Brustpresse						
Seitheben						
Trizeps über Kopf						
Aufgestützt vorgebeugt Armstrecken						
Rudern breit						
60d Kurzhantelcurls auf der Schrägbank						
Scott-Curls						

Trainingsplan 6	Satz Nr. 1		Satz Nr.2		Satz Nr.3	
	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.
Spreizbeuge						
Wadenheben						
Bauchpresse						
Rumpfdrehung liegend						

Trainingsplan 7	Satz Nr. 1		Satz Nr.2		Satz Nr.3	
	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.
30d Schräge Brustpresse						
Seitheben						
Trizeps über Kopf						
Aufgestützt vorgebeugt Armstrecken						
Rudern breit						
60d Kurzhantelcurls auf der Schrägbank						
Scott-Curls						

Trainingsplan 8	Satz Nr. 1		Satz Nr.2		Satz Nr.3	
	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.
Spreizbeuge						
Wadenheben						
Schräg-Crunch						
Rumpfdrehung liegend						

Trainingsplan 9	Satz Nr. 1		Satz Nr.2		Satz Nr.3	
	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.
Brustpresse flach						
60d Schräge Brustpresse						
Trizeps über Kopf						
60d Trizepsstrecker auf der Schrägbank						
Einarmrudern						
Curls stehend						

Spreizbeugen

Beanspruchte Muskeln

Quadrizeps, Gesäß, Beinbizeps und Adduktoren



Tipps:

- Knie und Zehen zeigen in dieselbe Richtung.
- Kopf und Nacken sind in einer Linie mit dem Oberkörper.
- Achten Sie bei jeder Übung und Wiederholung auf die richtige Ausrichtung und Stabilisierung.

AUSGANGSPOSITION



AUSGANGSPOSITION

- Greifen Sie die Kurzhantel mit beiden Händen und stellen Sie Ihre Beine um etwas weiter als Schulterbreite auseinander.
- Schieben Sie Ihre Hüften ein wenig nach außen. Füße und Knie sind ebenfalls parallel zur Hüfte nach außen gerichtet.
- Stabilisieren Sie Ihren Oberkörper, indem Sie den Kopf leicht anheben. Spannen Sie Bauchmuskeln und unteren Rücken an.

ENDPOSITION



AUSFÜHRUNG

- Gehen Sie kontrolliert in die Knie, indem Sie beim Beugen der Knie Gesäß und Hüfte nach hinten schieben.
- Halten Sie das Kinn gestreckt und den Rücken gerade und schieben Sie die Hüfte weiter zurück.
- Beugen Sie, sofern nicht anderweitig angegeben, die Knie in einem Winkel von ca. 90 Grad.
- Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.
- Drücken Sie die Beine und Knie am Ende der Übung nicht nach hinten durch.

Wadenheben

Beanspruchte Muskeln

Wadenmuskel und Schollenmuskel



Tipps

- Halten Sie während dieser Übung die Position Ihrer Hüfte oder Knie.
- Stellen Sie sich so hoch wie möglich auf Ihre Zehenspitzen und halten Sie dabei das Gleichgewicht.

AUSGANGSPOSITION



AUSGANGSPOSITION

- Stellen Sie die Beine etwa schulterbreit auseinander. Die Zehen zeigen nach vorne.
- Halten Sie die Hanteln seitlich am Körper. Die Handflächen zeigen nach innen.
- Halten Sie den Oberkörper gerade und spannen Sie Bauchmuskeln und unteren Rücken an.

ENDPOSITION



AUSFÜHRUNG

- Rollen Sie sich langsam auf die Zehenspitzen und heben Ihre Fersen so hoch wie möglich vom Boden ab.
- Halten Sie die Spannung in den Wadenmuskeln und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

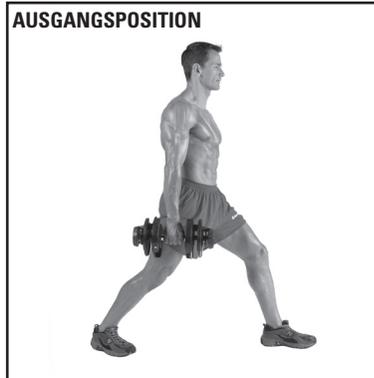
Ausfallschritt

Beanspruchte Muskeln

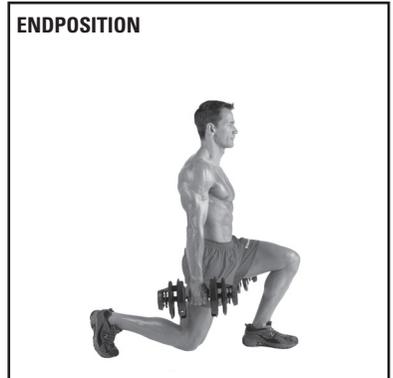
Quadrizeps, Gesäß, Beinbizeps und Adduktoren



AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



Tipps

- Stellen Sie sich so hin, dass sich Ihr vorderer Fuß beim Ausfallschritt nicht über das Knie hinaus zeigt und das hintere Bein parallel zu Ihrer Hüfte steht.
- Halten Sie Kopf und Oberkörper gestreckt und spannen Sie die untere Rückenpartie während der Übung leicht an.
- Wiederholen Sie die Übungen zunächst für ein Bein und wechseln dann je nach persönlichem Ermüdungsgrad auf das andere Bein.

AUSGANGSPOSITION

- Machen Sie aus dem Stand einen großen Schritt nach vorne. Wenn Sie den Rumpf absenken, soll das Knie des vorderen Beins gebeugt nicht über die Fußspitze hinausragen. Das Knie des hinteren Beins muss eine Gerade mit Hüfte bilden.
- Halten Sie die Hanteln seitlich am Körper. Die Handflächen zeigen nach innen.
- Halten Sie den Oberkörper gerade und spannen Sie Bauchmuskeln und unteren Rücken an.

AUSFÜHRUNG

- Senken Sie den Oberkörper langsam ab, indem Sie in die Knie gehen. Dabei darf das Knie des vorderen Beins nicht über die Fußspitzen hinausragen.
- Gehen Sie so weit in die Knie, bis das hintere Knie fast den Boden berührt.
- Drücken Sie sich wieder hoch und kehren in die Ausgangsposition zurück.

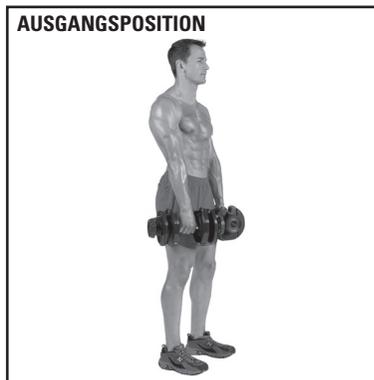
Kreuzheben

Beanspruchte Muskeln

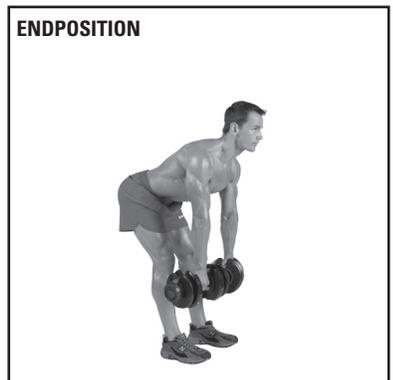
Beinbizeps, Gesäß und Rückenmuskeln



AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



Tipps

- Führen Sie diese Übung stets mit gestrecktem Rücken aus.
- Die Knie sind leicht gebeugt.
- Senken Sie den Oberkörper nur so weit ab, wie es Ihnen möglich ist.
- Halten Sie Oberkörper und Rücken während der gesamten Übung stets gestreckt.

AUSGANGSPOSITION

- Stellen Sie die Beine etwa schulterbreit auseinander.
- Halten Sie die Hanteln vor den Oberschenkeln. Die Handflächen zeigen nach innen.
- Halten Sie die Knie leicht gebeugt.
- Halten Sie den Oberkörper gerade und spannen Sie Bauchmuskeln und unteren Rücken an.

AUSFÜHRUNG

- Beugen Sie Hüfte und gestreckten Oberkörper bei weiterhin leicht gebeugten Knien nach vorne und schieben Sie das Gesäß gleichzeitig nach hinten.
- Halten Sie den Oberkörper, wenn der Beinbizeps gespannt wird. Achten Sie darauf, nicht ins Rundkreuz zu geraten.
- Spannen Sie den Beinbizeps und drücken Sie sich langsam zurück in die Ausgangsposition.

Ausfallschritt nach hinten

Beanspruchte Muskeln

Quadrizeps, Gesäß, Beinbizeps und Adduktoren



Tipps

- Stellen Sie sich so hin, dass sich Ihr Fuß beim Ausfallschritt nicht über das Knie hinaus zeigt und das hintere Bein parallel zu Ihrer Hüfte steht.
- Halten Sie Kopf und Oberkörper gestreckt und spannen Sie die untere Rückenpartie während der Übung leicht an.
- Wiederholen Sie die Übungen zunächst für ein Bein und wechseln dann je nach persönlichem Ermüdungsgrad auf das andere Bein.

AUSGANGSPOSITION



AUSGANGSPOSITION

- Stellen Sie sich mit geschlossenen Beinen aufrecht hin.
- Halten Sie die Hanteln seitlich am Körper. Die Handflächen zeigen nach innen.
- Halten Sie den Oberkörper gerade und spannen Sie Bauchmuskeln und unteren Rücken an.

ENDPOSITION



AUSFÜHRUNG

- Spannen Sie die Gesäßmuskeln an und winkeln Sie das Bein langsam ab der Hüfte an. Bewegen Sie das Bein nach hinten und achten Sie dabei darauf, dass das Knie immer in einem 90-Grad-Winkel gebeugt ist.
- Schieben Sie das Bein so weit wie möglich nach hinten, ohne die Bewegung aus der Taille, den Knien oder dem hinteren Rücken zu unterstützen.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

Brustpresse flach

Beanspruchte Muskeln

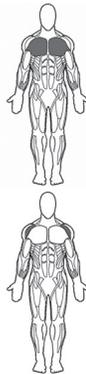
Großer Brustmuskel, Deltamuskel und Trizeps

Bankeinstellung

Flach

Tipps

- Halten Sie die Oberarme zu Beginn der Übung in einem Winkel von 60-90 Grad zum Oberkörper. Achten Sie während der Übung darauf, die Arme im 90-Grad-Winkel gebeugt zu halten.
- Halten Sie die Knie gebeugt und stellen Sie die Füße in einer Linie mit den Knien fest auf den Boden.
- Achten Sie darauf, dass Sie die Hantel nur so weit absenken, bis sich Ihre Ellbogen auf Schulterhöhe befinden.
- Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen und spannen Sie die Rückenmuskeln an.



AUSGANGSPOSITION



AUSFÜHRUNG

- Nehmen Sie die Hanteln auf und legen Sie sich flach auf die Bank.
- Halten Sie Ihre Arme ca. 60-90 Grad angewinkelt auf Schulterhöhe.
- Halten Sie die Hanteln parallel zu den Armen über Handgelenk und Ellbogen.
- Halten Sie den Oberkörper gerade und ziehen Sie die Schulterblätter zusammen. Der untere Rücken liegt entspannt auf.

ENDPOSITION



AUSFÜHRUNG

- Drücken Sie die Hanteln langsam nach oben. Strecken Sie dabei Ihre Arme und bewegen Sie die Hanteln in Richtung Mitte Ihres Oberkörpers aufeinander zu.
- Die Arme dürfen dabei nicht ganz ausgestreckt werden, sondern müssen weiterhin leicht gebeugt bleiben. Lassen Sie den Oberkörper weiter gestreckt.
- Kehren Sie langsam zur Ausgangsposition zurück. Fixieren Sie Ihre Handgelenke und senken Sie die Arme langsam und kontrolliert ab.

Schräge Brustpresse

Beanspruchte Muskeln

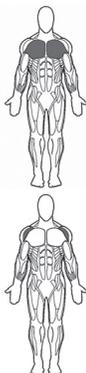
Großer Brustmuskel, Deltamuskel und Trizeps

Bankeinstellung

45-Grad-Winkel

Tipps

- Halten Sie die Oberarme zu Beginn der Übung in einem Winkel von 60-90 Grad zum Oberkörper. Beugen Sie die Arme während der Übung etwas über 90 Grad.
- Halten Sie die Knie gebeugt und stellen Sie die Füße in einer Linie mit den Knien fest auf den Boden.
- Achten Sie darauf, dass Sie die Hantel nur so weit absenken, bis sich Ihre Ellbogen auf Schulterhöhe befinden.
- Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen und spannen Sie die Rückenmuskeln an.
- Halten Sie die Hanteln parallel zu den Armen über Handgelenk und Ellbogen.



AUSGANGSPOSITION



AUSFÜHRUNG

- Nehmen Sie die Hanteln auf und legen Sie sich flach auf die Bank.
- Halten Sie Ihre Arme ca. 60-90 Grad angewinkelt auf Schulterhöhe.
- Halten Sie den Oberkörper gerade und ziehen Sie die Schulterblätter zusammen. Der untere Rücken liegt entspannt auf.

END-POSITION



AUSFÜHRUNG

- Drücken Sie die Hanteln langsam nach oben. Strecken Sie dabei Ihre Arme und bewegen Sie die Hanteln in Richtung Mitte Ihres Oberkörpers aufeinander zu.
- Die Arme dürfen dabei nicht ganz ausgestreckt werden, sondern müssen weiterhin leicht gebeugt bleiben. Lassen Sie den Oberkörper weiter gestreckt.
- Kehren Sie langsam zur Ausgangsposition zurück. Fixieren Sie Ihre Handgelenke und senken Sie die Arme langsam und kontrolliert ab.

Brustpresse Negativbank

Beanspruchte Muskeln

Großer Brustmuskel, Deltamuskel und Trizeps

Bankeinstellung

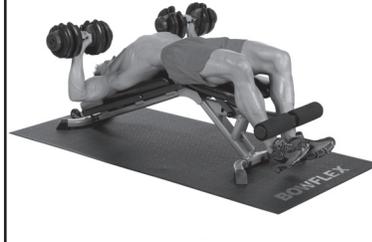
Negativer Neigungswinkel

Tipps

- Halten Sie die Oberarme zu Beginn der Übung in einem Winkel von 60-90 Grad zum Oberkörper. Achten Sie während der Übung darauf, die Arme im 90-Grad-Winkel gebeugt zu halten.
- Halten Sie die Knie gebeugt, damit die Füße in einer Linie mit den Knien fest auf dem Boden stehen.
- Achten Sie darauf, dass Sie die Hantel nur so weit absenken, bis sich Ihre Ellbogen auf Schulterhöhe befinden.
- Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen und spannen Sie die Rückenmuskeln an.
- Halten Sie die Hanteln parallel zu den Armen über Handgelenk und Ellbogen.



AUSGANGSPOSITION



AUSGANGSPOSITION

- Nehmen Sie die Hanteln auf und legen Sie sich flach auf die Bank.
- Halten Sie Ihre Arme ca. 60-90 Grad angewinkelt auf Schulterhöhe.
- Halten Sie den Oberkörper gerade und ziehen Sie die Schulterblätter zusammen. Der untere Rücken liegt entspannt auf.

ENDPOSITION



AUSFÜHRUNG

- Drücken Sie die Hanteln langsam nach oben. Strecken Sie dabei Ihre Arme und bewegen Sie die Hanteln in Richtung Mitte Ihres Oberkörpers aufeinander zu.
- Die Arme dürfen dabei nicht ganz ausgestreckt werden, sondern müssen weiterhin leicht gebeugt bleiben. Lassen Sie den Oberkörper weiter gestreckt.
- Kehren Sie langsam zur Ausgangsposition zurück. Fixieren Sie Ihre Handgelenke und senken Sie die Arme langsam und kontrolliert ab.

Curls stehend

Beanspruchte Muskeln

Bizeps und andere Ellbogenbeuger



Tipps

- Halten Sie die Ellbogen eng am Körper.
- Fixieren Sie Ihre Handgelenke.
- Spannen Sie Rumpfmuskeln und unteren Rücken an.

AUSGANGS- POSITION



ENDPOSITION



AUSGANGSPOSITION

- Greifen Sie die Hanteln so, dass die Handflächen nach vorne zeigen.
- Die Oberarme liegen nah am Körper an. Strecken Sie den Oberkörper und spannen Sie Bauchmuskeln und unteren Rücken an.

AUSFÜHRUNG

- Heben Sie die Hanteln vorwärts nach oben in Richtung Schultern an. Die Ellbogen bleiben dabei am Körper, die Oberarme bewegen sich nicht.
- Senken Sie die Hanteln langsam wieder auf dieselbe Weise in die Ausgangsposition.

Konzentrationscurls

Beanspruchte Muskeln

Bizeps und andere Ellbogenbeuger

Bankeinstellung

Flach



Tipps

- Die Bewegung stammt bei dieser Übung nicht aus dem Oberkörper, sondern nur aus dem Ellbogen.
- Fixieren Sie Ihre Handgelenke.
- Halten Sie den Oberkörper gerade und spannen Sie Rumpfmuskeln und unteren Rücken an.

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



AUSGANGSPOSITION

- Setzen Sie sich auf die Längsseite der Bank. Die Füße stehen fest in etwas mehr als Schulterbreite auf dem Boden.
- Nehmen Sie die Hantel auf und stützen Sie die Rückseite Ihres Oberarm an der Oberschenkelinnenseite oberhalb des Knies ab.
- Halten Sie den Arm mit der Hantel leicht gebeugt, um die Spannung im Bizeps zu halten.
- Spannen Sie die Rückenmuskeln an.

AUSFÜHRUNG

- Heben Sie nun den Unterarm in Richtung Oberarm. Oberarm und Schulterblatt werden bei dieser Übung nicht bewegt.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und halten Sie dabei die Spannung im Bizeps.

Schrägbank-Curls

Beanspruchte Muskeln

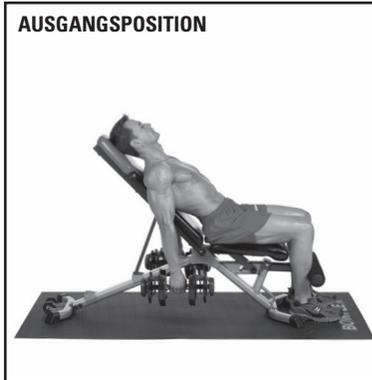
Bizeps und andere Ellbogenbeuger

Bankeinstellung

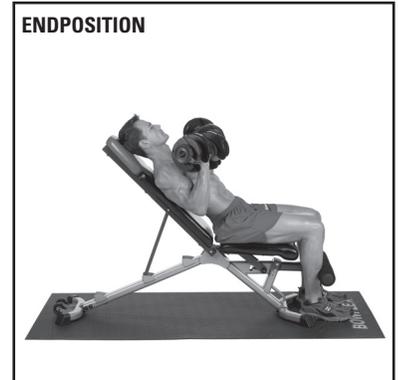
45-Grad-Winkel



AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



Tipps

- Halten Sie die Spannung im Bizeps und achten Sie darauf, die Arme bei dieser Übung nicht ganz zu strecken.
- Fixieren Sie Ihre Handgelenke.
- Halten Sie den Oberkörper gerade und spannen Sie Rumpfmuskeln und unteren Rücken an.

AUSGANGSPOSITION

- Nehmen Sie die Hanteln auf und setzen Sie sich auf die Schrägbank. Die Füße stehen fest auf dem Boden und bilden mit den Knien eine Linie.
- Nehmen Sie die Hantel mit leicht gebeugten Ellbogen und Spannung im Bizeps auf.
- Spannen Sie Rücken- und Bauchmuskeln an und halten Sie den Oberkörper gerade.

AUSFÜHRUNG

- Heben Sie nun den Unterarm in Richtung Oberarm. Oberarm und Schulterblatt werden bei dieser Übung nicht bewegt.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und halten Sie dabei die Spannung im Bizeps.

Scott-Curls — Konzentrationscurls stehend

Beanspruchte Muskeln

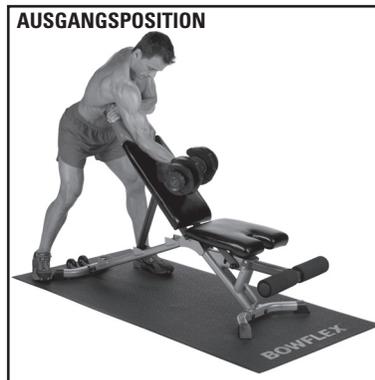
Bizeps und andere Ellbogenbeuger

Bankeinstellung

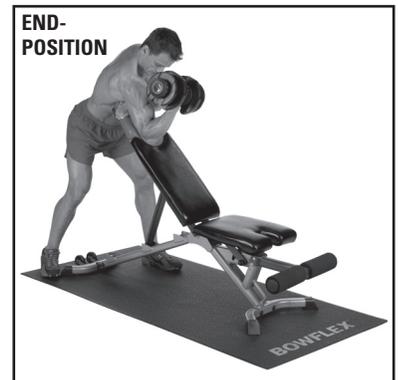
60-Grad-Winkel



AUSGANGSPOSITION



END-POSITION



Tipps

- Die Bewegung stammt bei dieser Übung nicht aus dem Oberkörper, sondern nur aus dem Ellbogen.
- Fixieren Sie Ihre Handgelenke.
- Halten Sie den Oberkörper gerade und spannen Sie Rumpfmuskeln und unteren Rücken an.
- Halten Sie die Bewegung kurz vor der endgültigen Streckung Ihres Arms inne.
- Grätschen Sie die Beine etwas weiter als Schulterbreite.

AUSGANGSPOSITION

- Nehmen Sie die Hantel auf und stützen Sie die Rückseite Ihres Arms am Bankrücken ab.
- Halten Sie den Arm mit der Hantel leicht gebeugt, um die Spannung im Bizeps zu halten.
- Legen Sie den anderen Arm zwischen Bank und Oberarm.
- Spannen Sie die Rückenmuskeln an.

AUSFÜHRUNG

- Heben Sie nun den Unterarm in Richtung Oberarm. Oberarm und Schulterblatt werden bei dieser Übung nicht bewegt.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und halten Sie dabei die Spannung im Bizeps.

Trizeps über Kopf

Beanspruchte Muskeln

Trizeps



Tipps

- Stellen Sie die Füße etwa schulterbreit auseinander und halten Sie die Knie leicht gebeugt.
- Halten Sie den Oberkörper gerade, ziehen Sie die Schulterblätter zusammen und spannen Sie den unteren Rücken leicht an.
- Fixieren Sie Ihre Handgelenke. Oberarm und Schulter dürfen sich bei dieser Übung nicht bewegen.
- Lassen Sie Ihren Trizeps während der gesamten Übung durch kontrolliertes Bewegen angespannt.

AUSGANGSPOSITION



AUSGANGSPOSITION

- Stellen Sie die Füße etwa schulterbreit auseinander und halten Sie die Knie leicht gebeugt.
- Greifen Sie die Hantel mit beiden Händen an einer Stelle hinter den Gewichtscheiben.
- Heben Sie die Hantel nun hinter Ihren Kopf. Die Ellbogen sind rechtwinklig gebeugt.

ENDPOSITION



AUSFÜHRUNG

- Fixieren Sie Ihre Oberarme und strecken Sie nun langsam Ihre Ellbogen, indem Sie die Arme nach oben über Ihren Kopf anheben.
- Halten Sie die Bewegung kurz vor der endgültigen Streckung Ihres Arms inne und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Halten Sie dabei die Muskelspannung.

Aufgestützt vorgebeugt Armstrecken

Beanspruchte Muskeln

Trizeps

Bankeinstellung

Flach



Tipps

- Lassen Sie die Rückenmuskeln angespannt.
- Halten Sie während dieser Übung Ihren Arm eng am Körper und fixieren Sie Ihr Handgelenk.
- Lassen Sie Ihren Trizeps während der gesamten Übung durch kontrolliertes Bewegen angespannt.

AUSGANGSPOSITION



AUSGANGSPOSITION

- Knien Sie sich mit einem Bein auf die Bank, beugen den Oberkörper nach vorne und stützen Sie sich mit einer Hand auf der Bank ab.
- Nehmen Sie die Hantel mit der anderen Hand auf. Die Handfläche zeigt zum Körper hin nach innen.
- Halten Sie Ihren Ellbogen gebeugt und halten Sie den Oberarm parallel zum Boden eng am Körper.

ENDPOSITION



AUSFÜHRUNG

- Strecken Sie nun den Ellbogen, ohne den Oberarm dabei zu bewegen.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück, wenn der Arm ganz gestreckt ist.

Trizepsstrecker liegend

Beanspruchte Muskeln

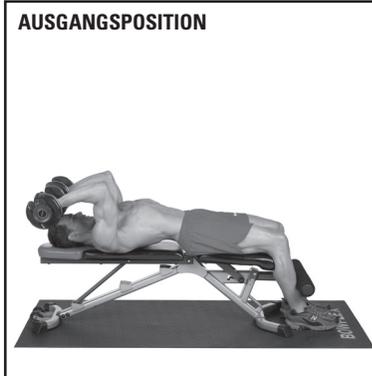
Trizeps

Bankeinstellung

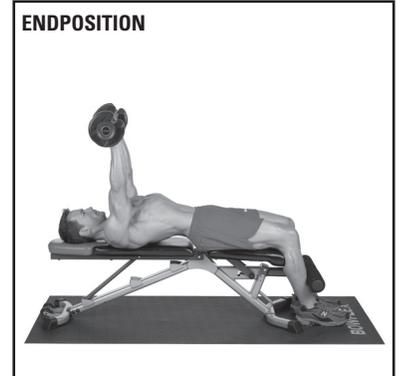
Flach



AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



Tipps

- Bei dieser Übung darf keine Bewegung vom Oberarm ausgehen.
- Fixieren Sie Ihre Handgelenke.
- Lassen Sie Ihren Trizeps während der gesamten Übung durch kontrolliertes Bewegen angespannt.
- Halten Sie die Knie gebeugt und stellen Sie die Füße in einer Linie mit den Knien fest auf den Boden.

AUSGANGSPOSITION

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Bank, der Kopf liegt auf.
- Nehmen Sie die Hanteln auf und winkeln Sie die Arme so an, dass sich die Hände in Höhe Ihrer Stirn befinden und die Ellbogen nach oben zeigen.
- Halten Sie den Oberkörper gerade und ziehen Sie die Schulterblätter zusammen.
- Spannen Sie den unteren Rücken leicht an.

AUSFÜHRUNG

- Strecken Sie nun die Ellbogen und drücken dabei die Unterarme nach oben. Die Oberarme dürfen sich dabei nicht bewegen.
- Halten Sie die Bewegung kurz vor der endgültigen Streckung der Ellbogen inne. Die Ellbogen dürfen nicht überstreckt werden!
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

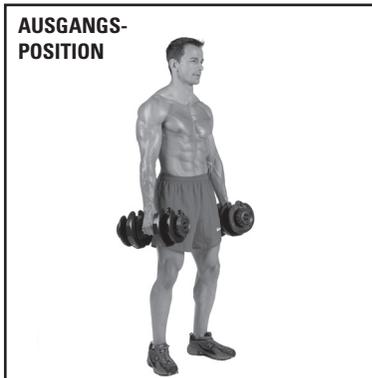
Hammer-Curls

Beanspruchte Muskeln

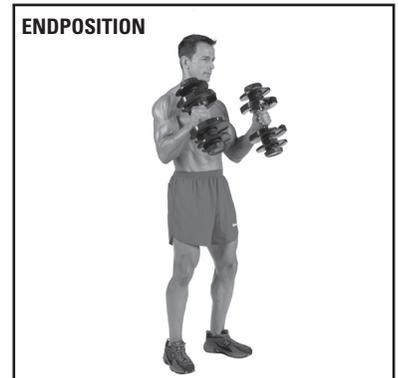
Bizeps, Armbeuger und seitlicher Armbeuger



AUSGANGS-
POSITION



ENDPOSITION



Tipps

- Während der gesamten Übung dürfen sich die Oberarme nicht bewegen. Fixieren Sie außerdem Ihre Handgelenke.
- Halten Sie Oberkörper und Rücken gerade und spannen Sie den unteren Rücken leicht an.

AUSGANGSPOSITION

- Stellen Sie die Füße etwa schulterbreit auseinander und halten Sie die Knie leicht gebeugt.
- Greifen Sie die Hanteln so, dass die Handflächen zueinander und nach innen zeigen.
- Fixieren Sie Hüfte, Knie und Wirbelsäule.

AUSFÜHRUNG

- Heben Sie die Hanteln vorwärts nach oben in Richtung Schulter an. Die Oberarme dürfen dabei nicht bewegt werden.
- Die Handflächen zeigen weiterhin nach innen, ohne den Unterarm zu drehen.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

Einarmrudern — Rudern wechselseitig

Beanspruchte Muskeln

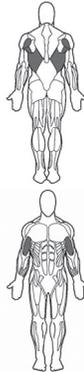
Großer Rückenmuskel, hinterer Schultermuskel, hinterer Trapezmuskel und Bizeps

Bankeinstellung

Flach

Tipps

- Stabilisieren Sie Ihren Körper, damit der Schwerpunkt beim Anziehen des Ellbogens auf dem großen Rückenmuskel liegt.
- Halten Sie die Hantel bei dieser Übung parallel zu Handgelenk und Ellbogen.
- Halten Sie die Wirbelsäule gerade und spannen Sie Bauchmuskeln und unteren Rücken an.
- Vermeiden Sie seitliche Bewegungen der Wirbelsäule und halten Sie die Schultern während der Übung auf gleicher Höhe.



AUSGANGSPOSITION



AUSFÜHRUNG

- Knien Sie sich mit einem Bein auf die Bank und stellen Sie den Fuß des anderen Beins in Verlängerung zur Hüfte fest auf den Boden.
- Stützen Sie sich mit der freien Hand leicht auf der Bank ab. Nehmen Sie eine Position ein, in der Ihr Oberkörper stabilisiert ist.
- Nehmen Sie die Hantel in die andere Hand und lassen Sie den Arm gerade nach unten hängen. Schulter und Rücken bleiben gespannt.
- Halten Sie die Hantel im Standardgriff, bei dem die Handfläche zur Bank hin zeigt.

ENDPOSITION



AUSFÜHRUNG

- Ziehen Sie nun die Schulterblätter zusammen und winkeln Sie den Ellbogen nach hinten und oben an.
- Ziehen Sie den Ellbogen bis auf Höhe des Oberkörpers an. Der Unterarm bleibt dabei weiterhin direkt unter dem Ellbogen.
- Halten Sie den Widerstand und senken Sie den Arm zurück in die Ausgangsposition. Schieben Sie die Schulterblätter dabei nach vorne und achten Sie darauf, nicht ins Rundkreuz zu gelangen.

Rudern breit

Beanspruchte Muskeln

Hinterer Deltamuskel, hinterer Teil des mittleren Deltamuskels, hinterer Schultergelenkmuskel, oberer Latissimus und hinterer Schultermuskel



Tipps

- Stellen Sie die Füße in Schulterbreite auseinander.
- Halten Sie den Oberkörper gerade und spannen Sie Bauchmuskeln und unteren Rücken an.
- Beugen Sie den gestreckten Oberkörper aus der Hüfte leicht nach vorne.
- Die Unterarme sollten stets zu den Hanteln hin zeigen.

AUSGANGSPOSITION



AUSFÜHRUNG

- Nehmen Sie die Hanteln auf und beugen Sie den Oberkörper aus der Hüfte leicht nach vorne. Ihre nach unten gestreckten Arme bilden dabei die direkte Verlängerung des Gewichts.
- Achten Sie auf eine gerade Wirbelsäule.
- Drehen Sie die Schulter so, dass die Handflächen nach hinten zeigen.

ENDPOSITION



AUSFÜHRUNG

- Beugen Sie Ihre Arme in einen Winkel von 70-90 Grad zwischen Oberarm und Rumpf, wenn Sie die Ellbogen hochziehen.
- Ziehen Sie die Ellbogen bis leicht über Schulterhöhe an und kehren Sie dann langsam zur Ausgangsposition zurück. Halten Sie die Muskelspannung während der gesamten Übung.

Kniebeugen

Beanspruchte Muskeln

Gesäß, Adduktoren, Beinbizeps, Quadrizeps, Rücken- und Trapezmuskeln



Tipps

- Stellen Sie sich so hin, dass Knie und Zehen in dieselbe Richtung zeigen.
- Kopf und Nacken sind in einer Linie mit dem Oberkörper.
- Achten Sie bei jeder Übung und Wiederholung auf die richtige Ausrichtung und Stabilisierung.
- Drücken Sie sich mit dem Körpergewicht auf dem ganzen Fuß aus dem Rücken wieder hoch, nicht aus den Zehen oder Fersen.

AUSGANGS-POSITION



AUSGANGSPOSITION

- Nehmen Sie eine schulterbreite Fußstellung ein und halten Sie die Hanteln ebenfalls in Schulterbreite
- Die Zehen zeigen leicht nach außen, die Oberschenkel sind parallel zu den Füßen ausgerichtet.
- Greifen Sie die Hanteln so, dass die Handflächen nach hinten zeigen.

ENDPOSITION



AUSFÜHRUNG

- Gehen Sie kontrolliert in die Knie, indem Sie beim Beugen der Knie Gesäß und Hüfte nach hinten schieben.
- Halten Sie das Kinn gestreckt und den Rücken gerade und schieben Sie die Hüfte weiter zurück.
- Beugen Sie, sofern nicht anderweitig angegeben, die Knie in einem Winkel von ca. 90 Grad.
- Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition, wobei Sie den Oberkörper aufrecht halten, während sie die Hüfte nach vorne schieben und die Knie wieder gestreckt werden.

Bauchpresse

Beanspruchte Muskeln

Gerade und schräge Bauchmuskeln

Bankeinstellung

Flach



AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



Tipps

- Kopf und Kinn dürfen nicht überstreckt sein. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule und folgen Sie den Bewegungen des Oberkörpers.
- Halten Sie den Nacken gerade.
- Führen Sie die Übung langsam aus, um Erschütterungen zu vermeiden.
- Atmen Sie beim Vorbeugen des Oberkörpers aus und beim Absenken wieder ein.

AUSGANGSPOSITION

- Halten Sie die Hantel wie abgebildet mit beiden Händen.
- Legen Sie sich gerade auf die Bank und halten Sie die Hantel über dem oberen Brustkorb.
- Legen Sie Ihre Beine wie abgebildet hinter die Rollenpolster, um zusätzlichen Halt zu haben. Die Füße stehen fest auf dem Boden.
- Sie können den unteren Rückenbereich anspannen, wenn Sie möchten.

AUSFÜHRUNG

- Spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie nur den Oberkörper an, indem Sie die unteren Rippen langsam zu den Hüften ziehen.
- Heben Sie den Oberkörper so weit wie möglich an, ohne Hüfte oder Nacken zu bewegen.
- Der untere Rücken muss auch bei maximaler Oberkörperbeugung weiterhin auf der Bank aufliegen.
- Senken Sie den Oberkörper langsam zurück und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Lassen Sie die Bauchmuskeln während der gesamten Übung angespannt.

Schräg-Crunch

Beanspruchte Muskeln

Bauch einschließlich gerader und schräger Bauchmuskeln

Bankeinstellung

Flach



AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



Tipps

- Spannen Sie die Bauchmuskeln an.
- Die Position von Knien und Hüfte bleibt unverändert.
- Atmen Sie beim Vorbeugen des Oberkörpers aus und beim Absenken wieder ein.
- Ziehen Sie die Muskeln bei dieser Übung so weit wie möglich an.
- Gehen Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Der Grad der Hüftbeugung richtet sich nach der von Ihnen gewünschten Intensität.
- Anfänger sollten die Hüfte ganz beugen und die Beine nahe an den Bauch ziehen.

AUSGANGSPOSITION

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Bank, der Kopf liegt auf.
- Beugen Sie die Knie wie abgebildet.
- Halten Sie diese Position während der gesamten Übung.
- Greifen Sie hinter den Kopf und halten sie sich mit beiden Händen an der Bank fest.
- Entspannen Sie die Nackenmuskeln.

AUSFÜHRUNG

- Spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie die Hüfte langsam Richtung Brustkorb an.
- Heben Sie die Hüfte so weit wie möglich an, ohne mit den Beinen nachzuhelfen. Stützen sich beim Anziehen nicht auf den Schulterblättern ab.
- Senken Sie die Hüfte langsam wieder in die Ausgangsposition, ohne die Muskelspannung zu lösen.

Rumpfdrehung liegend

Beanspruchte Muskeln

Tiefe Wirbelsäulen- und Rumpfmuskeln

Bankeinstellung

Flach

Tipps

- Diese effektive Übung muss unbedingt korrekt ausgeführt werden.
- Halten Sie den Oberkörper gerade, strecken Sie die Wirbelsäule und spannen Sie den unteren Rücken leicht an.
- Bei dieser Übung ist ein kleiner Bewegungsradius ratsam.
- Führen Sie die Übung so weit aus, wie es Ihnen möglich ist. Vermeiden Sie unkontrollierte, schnelle Bewegungen.



AUSGANGSPOSITION



AUSGANGSPOSITION

- Legen Sie sich gerade auf die Bank.
- Winkeln Sie Hüfte und Knie auf ca. 90 Grad an.
- Halten Sie den Oberkörper gerade und spannen Sie Bauchmuskeln und unteren Rücken an.
- Halten Sie sich an den Bankseiten fest.

ENDPOSITION



AUSFÜHRUNG

- Spannen Sie den gesamten Bauchbereich an und drehen Sie Ihre Beine und Hüften langsam auf eine Seite.
- Führen Sie die Bewegung langsam und kontrolliert aus und vermeiden Sie unkontrollierte Seitenbewegungen von Beinen und Hüfte.
- Kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übungen zunächst für eine Seite und wechseln dann je nach persönlichem Ermüdungsgrad auf die andere Seite.

Seitheber schräg

Beanspruchte Muskeln

Schräge und gerade Bauchmuskeln

Bankeinstellung

Flach

Tipps

- Atmen Sie beim Vorbeugen des Oberkörpers aus und beim Absenken wieder ein.
- Ihr Kopf sollte den Bewegungen des Oberkörpers folgen. Halten Sie den Nacken gerade.
- Führen Sie die Übung langsam aus, um Erschütterungen zu vermeiden.
- Heben Sie den Oberkörper so weit wie möglich an, ohne Hüfte oder Nacken zu bewegen.



AUSGANGSPOSITION



AUSGANGSPOSITION

- Legen Sie sich gerade auf die Bank und legen Sie die Hand der Seite, die Sie trainieren, an den Hinterkopf.
- Legen Sie Ihre Beine wie abgebildet hinter die Rollenpolster, um zusätzlichen Halt zu haben.
- Der untere Rückenbereich kann entweder ganz auf der Bank aufliegen oder leicht angespannt sein.

ENDPOSITION



AUSFÜHRUNG

- Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und bewegen Sie den Oberkörper langsam diagonal nach vorne zur gegenüberliegenden Seite.
- Der untere Rücken muss auch bei maximaler Oberkörperbeugung weiterhin auf der Bank aufliegen.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und halten Sie dabei die Spannung in den Bauchmuskeln.

Hüftstrecker

Beanspruchte Muskeln

Bauchbereich einschließlich gerader und schräger Bauchmuskeln und Quadripzeps

Bankeinstellung

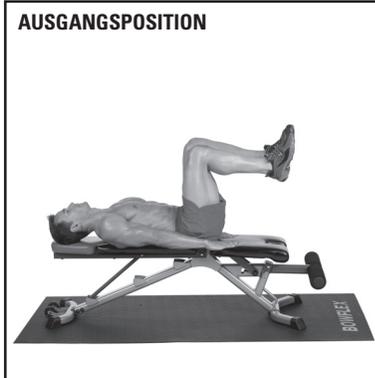
Flach

Tipps

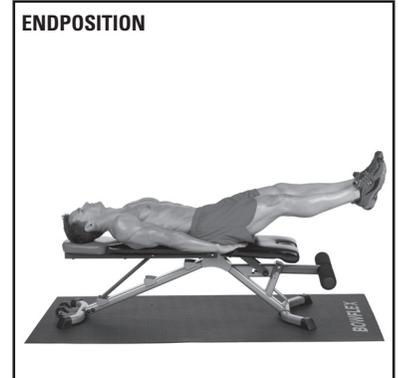
- Spannen Sie die Bauchmuskeln an.
- Atmen Sie beim Vorbeugen des Oberkörpers aus und beim Absenken wieder ein.
- Ziehen Sie die Muskeln bei dieser Übung so weit wie möglich an.
- Legen Sie sich gerade auf die Bank.



AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



AUSGANGSPOSITION

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Bank, der Kopf liegt auf.
- Spannen Sie die Bauchmuskeln an und drücken Sie den Rücken fest gegen die Bank.
- Winkeln Sie Knie und Hüfte auf ca. 90 Grad an.
- Halten Sie sich an den Seiten der Bank fest.
- Entspannen Sie die Nackenmuskeln.

AUSFÜHRUNG

- Spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie Hüfte und Knie langsam an.
- Halten Sie die Beine bei der Aufwärtsbewegung parallel zum Boden.
- Drücken Sie den Rücken während der gesamten Übung fest gegen die Bank.
- Senken Sie die Hüfte langsam wieder in die Ausgangsposition, ohne die Muskelspannung zu lösen.

Schulterpresse stehend

Beanspruchte Muskeln

Vorderer Deltamuskel, obere Trapezmuskeln und Trizeps

Tipps

- Die Knie sind leicht gebeugt.
- Spannen Sie die Bauch- und Rücken Muskeln an.
- Achten Sie darauf, beim Heben der Arme nicht ins Hohlkreuz zu geraten. Fixieren Sie Ihre Wirbelsäule.



AUSGANGSPOSITION



AUSGANGSPOSITION

- Nehmen Sie die Hanteln auf und stellen Sie sich gerade hin.
- Halten Sie den Oberkörper gerade und spannen Sie Bauchmuskeln und unteren Rücken an.
- Winkeln Sie die Arme auf Schulterhöhe an. Die Handflächen zeigen dabei nach vorne.
- Wie abgebildet, sollten die Oberarme 90 Grad vom Oberkörper abgewinkelt sein, die Ellbogen um 90 Grad gebeugt.

END-POSITION



AUSFÜHRUNG

- Strecken Sie die Arme langsam über den Kopf. Die Ellbogen sollten dabei nach oben und nach innen in Richtung Ohren zeigen.
- Strecken Sie die Arme langsam über den Kopf. Die Ellbogen sollten dabei nach oben und nach innen in Richtung Ohren zeigen.
- Halten Sie während der gesamten Übung die Spannung in den vorderen Schultermuskeln und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

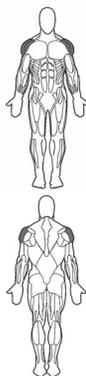
Seitheben

Beanspruchte Muskeln

Vordere und mittlere Deltamuskeln

Tipps

- Bewegen Sie die Arme nicht mit Schwung nach oben und bewegen Sie nicht den Oberkörper.
- Lassen Sie die Rückenmuskeln angespannt.



AUSGANGSPOSITION



AUSGANGSPOSITION

- Greifen Sie die Hanteln so, dass die Handflächen zueinander zeigen.
- Stellen Sie die Beine etwas mehr als in Schulterbreite auseinander.
- Halten Sie den Oberkörper gerade und spannen Sie Bauchmuskeln und unteren Rücken an.

ENDPOSITION



AUSFÜHRUNG

- Heben Sie die Arme bis ungefähr auf Schulterhöhe seitlich nach oben an.
- Hände und Ellbogen müssen gleichzeitig angehoben werden.
- Die Arme dürfen sich bei dieser Übung nicht drehen.
- Arme und Ellbogen sollten während der gesamten Übung stets nach außen/oben zeigen.

Schulterpresse sitzend

Beanspruchte Muskeln

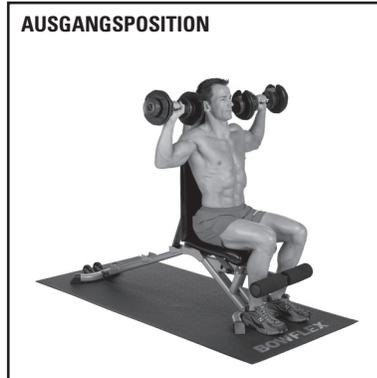
Vorderer Deltamuskel, obere Trapezmuskeln und Trizeps

Tipps

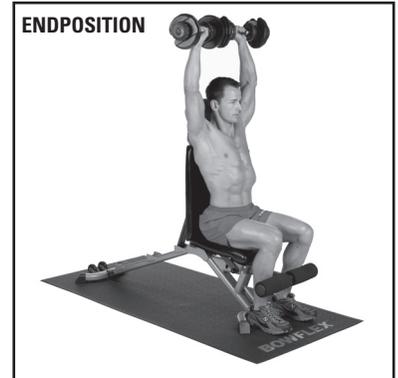
- Stellen Sie die Füße in einer Linie mit den Knien fest auf den Boden.
- Spannen Sie die Bauch- und Rückenmuskeln an.
- Achten Sie darauf, beim Heben der Arme nicht ins Hohlkreuz zu geraten. Fixieren Sie Ihre Wirbelsäule.



AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



AUSGANGSPOSITION

- Nehmen Sie die Hanteln auf und setzen Sie sich gerade hin.
- Halten Sie den Oberkörper gerade und spannen Sie Bauchmuskeln und unteren Rücken an.
- Winkeln Sie die Arme auf Schulterhöhe an. Die Handflächen zeigen dabei nach vorne.
- Wie abgebildet, sollten die Oberarme 90 Grad vom Oberkörper abgewinkelt sein, die Ellbogen um 90 Grad gebeugt.

AUSFÜHRUNG

- Strecken Sie die Arme langsam über den Kopf. Die Ellbogen sollten dabei nach oben und nach innen in Richtung Ohren zeigen.
- Halten Sie während der gesamten Übung die Spannung in den vorderen Schultermuskeln und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

Frontheben

Beanspruchte Muskeln

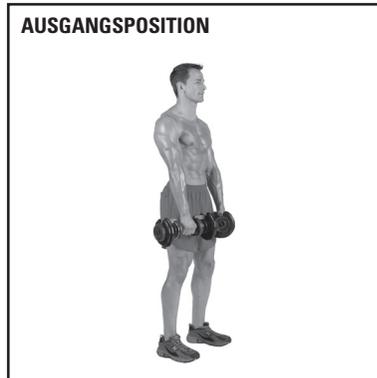
Vorderer Deltamuskel

Tipps

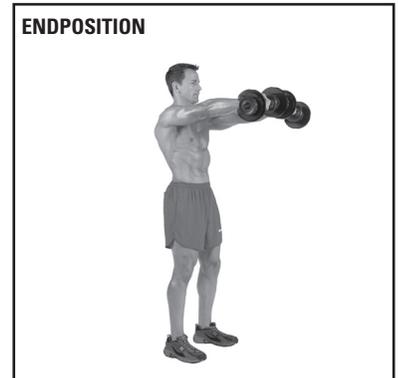
- Die Knie sind leicht gebeugt.
- Spannen Sie die Bauch- und Rückenmuskeln an.
- Achten Sie darauf, beim Heben der Arme nicht ins Hohlkreuz zu geraten. Fixieren Sie Ihre Wirbelsäule.



AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



AUSGANGSPOSITION

- Nehmen Sie die Hanteln auf und stellen Sie sich gerade hin.
- Stellen Sie die Beine etwa schulterbreit auseinander.
- Halten Sie den Oberkörper gerade und spannen Sie Bauchmuskeln und unteren Rücken an.
- Halten Sie die Hanteln vor dem Körper. Die Handflächen zeigen nach innen.

AUSFÜHRUNG

- Heben Sie die gestreckten Arme mit den Handflächen nach unten zeigend bis auf Schulterhöhe nach vorne an.
- Halten Sie während der gesamten Übung die Spannung in den vorderen Schultermuskeln und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

Rudern nach hinten

Beanspruchte Muskeln

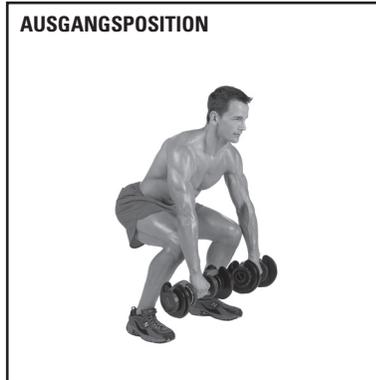
Hinterer Teil des mittleren Deltamuskels, hinterer Deltamuskel, hinterer Schultergelenksmuskel, Trapezmuskel und Rautenmuskel



Tipps

- Fixieren Sie Rücken und Hüfte und vermeiden Sie ein Mitbewegen des Körpers während der Übung.
- Ungeübte können die Schulterblätter bei dieser Übung mitbewegen. Wenn Sie den hinteren Deltamuskel jedoch stärker trainieren möchten, sollten Sie die Schulterblätter während der gesamten Übung anziehen.
- Halten Sie den Oberkörper gerade und spannen Sie Bauchmuskeln und unteren Rücken an.

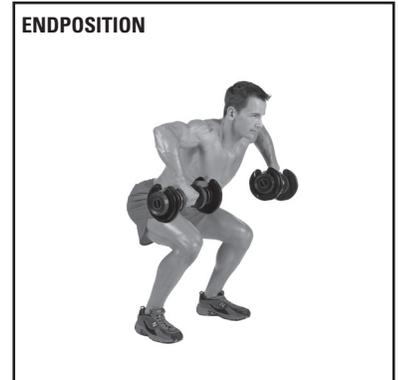
AUSGANGSPOSITION



AUSGANGSPOSITION

- Stellen Sie die Beine etwa schulterbreit auseinander.
- Greifen Sie die Hanteln so, dass die Handflächen nach hinten zeigen.
- Beugen Sie den Oberkörper in der Hüfte leicht nach vorne und gehen Sie in die Knie, so dass Ihre Arme leicht vor Ihren Knien liegen.
- Kopf und Nacken bilden, wie gezeigt, eine Verlängerung der Halswirbelsäule.

ENDPOSITION



AUSFÜHRUNG

- Beugen Sie Ihre Arme in einen Winkel von 60-80 Grad zwischen Oberarm und Rumpf, wenn Sie die Ellbogen hochziehen.
- Die Unterarme sollten stets zu den Hanteln hin zeigen.
- Ziehen Sie die Ellbogen bis leicht über Schulterhöhe an und kehren Sie dann langsam zur Ausgangsposition zurück. Halten Sie während der gesamten Übung die Spannung in den hinteren Schultermuskeln.

Schulterheben

Beanspruchte Muskeln

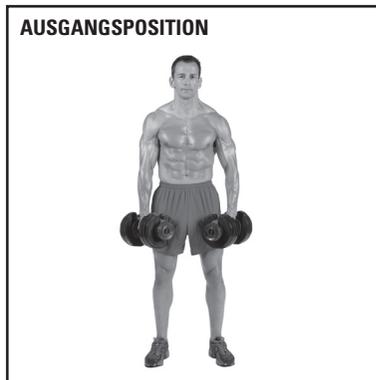
Oberer Trapezmuskel



Tipps

- Halten Sie den Nacken beim Schulterheben stets gerade.
- Spannen Sie die Bauch- und Rückenmuskeln an.
- Heben Sie beide Schultern gleich hoch an.

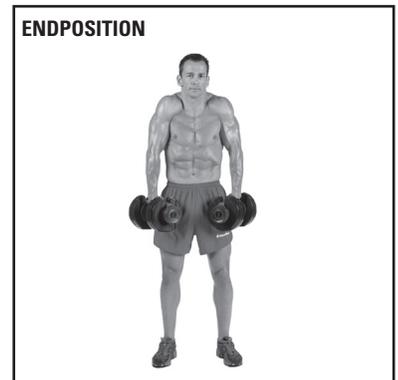
AUSGANGSPOSITION



AUSGANGSPOSITION

- Nehmen Sie die Hanteln auf und stellen Sie sich gerade hin.
- Stellen Sie die Beine etwa schulterbreit auseinander.
- Halten Sie den Oberkörper gerade und spannen Sie Bauchmuskeln und unteren Rücken an.
- Halten Sie die Hanteln seitlich zum Körper.

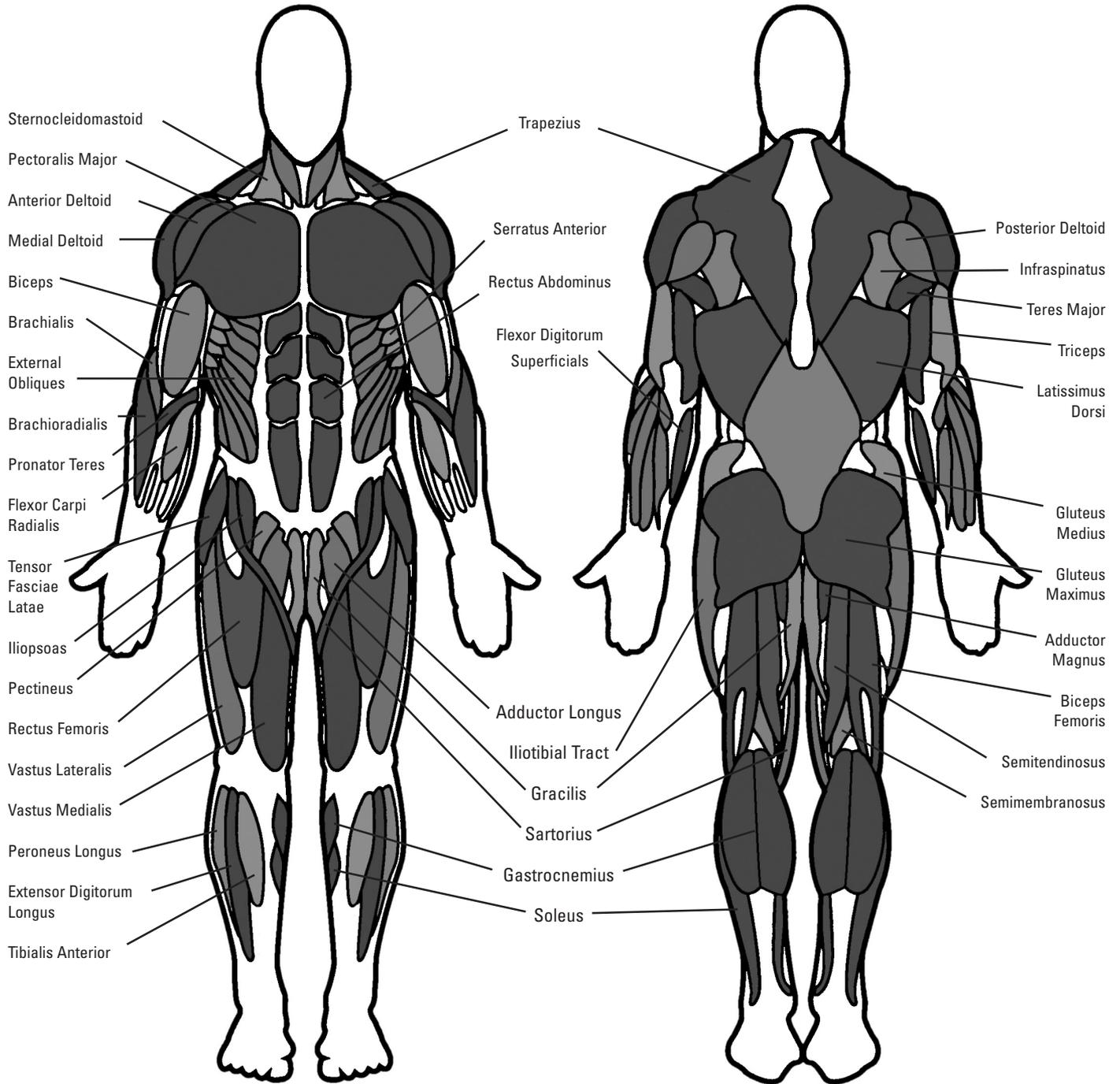
ENDPOSITION



AUSFÜHRUNG

- Heben Sie die Schultern an und drehen sie nach hinten. Achten Sie darauf, dass sich der Nacken dabei nicht bewegt.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Halten Sie während der gesamten Übung die Spannung in den oberen Schulter- und Nackenmuskeln und achten Sie darauf, nicht ins Rund- oder Hohlkreuz zu geraten.

Muskelkarte



BOWFLEX®

Bowflex

Rue Jean Prouvé 6
1762 Givisiez, Switzerland

© 2007 Nautilus, Inc. Alle Rechte vorbehalten.
Bowflex und Bowflex SelectTech sind entweder registrierte
Marken oder Marken von Nautilus, Inc.

Änderungen vorbehalten.