Fitness-Parkbank

FT-BENCH 0T776p

Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

QR-Code mit dem Smartphone abscannen, Übungen anschauen und direkt loslegen!

1. Liegestütz

Ausgangsposition: Den tiefen Handgriff mit leicht gebeugten Armen fassen.

Bewegungsausführung: Strecken und Beugen der Arme bei gleichzeitiger Aufrechterhaltung der Körperspannung.

Wirkung: Armstrecker – und Brustmuskulatur, frontale Ganzkörperstabilisation



Ausgangsposition



Endposition

2. Kniebeuge

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand vor dem hohen Handgriff. Die Hände fassen den hohen Handgriff.

Bewegungsausführung: Strecken und Beugen der Knie.

Wirkung: Bein- und Gesäßmuskulatur



Ausgangsposition



Endposition

3. Beinheben in Rückenlage

Ausgangsposition: Rückenlage auf der FT-Bench. Hände fassen die vertikalen Handgriffe. Beine sind leicht gebeugt.

Bewegungsausführung: Heben und Senken der Beine.

Wirkung: Bauch



Ausgangsposition



Endposition

4. Ruderzug

Ausgangsposition: Sitz auf der Bodenplatte. Hände fassen schulterbreit den hohen Handgriff. Die Arme sind gestreckt. Die Knie sind gebeugt.

Bewegungsausführung: Arme beugen und strecken und die Brust Richtung Handgriff ziehen.

Wirkung: Armbeuge- und Rückenmuskulatur



Ausgangsposition



Endposition