





Brustmuskulatur - stehend	Level: Alle
Ziel: Dehnung und Lockerung der Brustmuskulatur - beide Seiten	Beanspruchte Muskulatur: Brust, Schulter und Unterarme
Übungsbeschreibung: Stehen Sie seitlich von der Maschine und legen Sie Ihre linke Hand, mit der Handfläche nach vorne, an den Handgriff. Drücken Sie vorsichtig Ihre Hand gegen den Griff und drehen Sie Ihren Körper von der Maschine weg. Lassen Sie den Arm dabei gestreckt und halten Sie die Position  Wiederholen Sie mit der anderen Seite	
Zu Beachten: <ul style="list-style-type: none">• Atmen Sie während der Übung gleichmäßig	
Sicherheit: <ul style="list-style-type: none">• Dehnen Sie bis Sie ein leichtes Ziehen spüren• Führen Sie die Übung bei ausgeschaltetem Gerätdurch	

Rückenmuskulatur	Level: Alle
Ziel: Dehnung und Lockerung der Rückenmuskulatur	Beanspruchte Muskulatur: Rücken und Schultern
Übungsbeschreibung: Stehen Sie parallel zum Gerät und fassen Sie beide Handgriffe. Beugen Sie sich nach vorne und legen Sie Ihren Kopf zwischen Ihre gestreckten Arme. Halten Sie die Position	
Zu Beachten: <ul style="list-style-type: none">• Atmen Sie während der Übung gleichmäßig	
Sicherheit: <ul style="list-style-type: none">• Dehnen Sie bis Sie ein leichtes Ziehen spüren• Führen Sie die Übung bei ausgeschaltetem Gerät durch	

Bizeps und Unterarme	Level: Alle
Ziel: Dehnung und Lockerung des Bizeps und der Unterarme	Beanspruchte Muskulatur: Bizeps und Unterarme
Übungsbeschreibung: Knien Sie sich auf den Boden und legen Sie Ihre Fingerauf die Kante der Platte. Die Handflächen schauen dabei zum Gerät. Senken Sie dann die Handflächen langsam ab. Lassen Sie die Arme dabei gestreckt und setzen Sie sich langsam nach hinten. Halten Sie die Position.	
Zu Beachten: <ul style="list-style-type: none">• Atmen Sie während der Übung gleichmäßig	
Sicherheit: <ul style="list-style-type: none">• Dehnen Sie bis Sie ein leichtes Ziehen spüren	
Zubehör: Auflagematte, Bodenmatte	