



Crosstrainer

- Sorgen Sie für einen sicheren Stand auf den Pedalen.
- Platzieren Sie die Füße symmetrisch auf den Triffflächen.
- Umfassen Sie die Armstangen unterhalb der Schulterebene.
- Der Oberkörper ist aufrecht oder leicht nach vorn geneigt, die Schultern sind entspannt.

Bewegung:

- Bewegen Sie die Pedale mit aktivem Muskeleinsatz der Beine.
- Unterstützen Sie die Bewegung durch dosierten Zug und Druck der Arme.
- Achten Sie auf einen „runden“ Bewegungsablauf, der sich harmonisch auf Beine und Arme verteilt.

Alter: 14+

Angesprochene Muskeln



Hauptmuskelgruppen: vierköpfiger Oberschenkelmuskel, großer Gesäßmuskel, Wadenmuskulatur

Unterstützende Muskulatur: gesamte Rumpf-, Schultergürtel- und Armmuskulatur, Adduktoren- und Abduktorenmuskulatur

Spezielle Hinweise

Passen Sie die Intensität der Bewegung so an, dass Sie beim Training nicht außer Atem kommen. Im Zweifel Muskeleinsatz und Bewegungstempo reduzieren.

Besonders zu beachten:

- Wählen Sie die Griffhöhe so, dass Sie die volle Bewegungsbereichweite der Arme nutzen können und dabei die Schulter-Nacken-Partie entspannt bleibt.
- Vermeiden Sie einen übermäßigen Armeinsatz (kein Krafttraining!) oder ruckartige Bewegungen.
- Trainieren Sie nicht in Rückenlage oder in Hohlkreuzposition.

stilum GmbH
Gewerbegebiet Lanheck
56271 Kleinmelscheid
Tel. 02689 92790-0
info@stilum.de
www.stilum.de



Brust-/Schulterpresse




Ausgangsstellung:

- Wählen Sie die für Sie passende Anzahl an Gewichten.
- Führen Sie die Gewichte bei gebeugten Knien mit geradem Rücken so weit nach vorne-oben, bis sich die Hände kurz unterhalb der Schulterebene befinden = Ausgangsposition.
- Die Füße positionieren Sie in einer weiten Schrittstellung mit nach vorne gerichteten Fußspitzen.
- Halten Sie Ihren Oberkörper weiter aufrecht und Ihre Rumpfmuskulatur angespannt, damit der Rücken stabilisiert wird.

Bewegung:

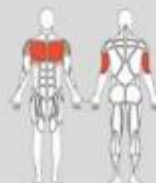
- Spannen Sie die Brust- und vordere Schultermuskulatur an und schieben Sie die Gewichte entlang der Führungsschienen so weit nach vorne-oben, bis die Ellbogen annähernd gestreckt sind.
- Halten Sie die Muskelspannung am obersten Punkt für eine Sekunde und führen Sie anschließend die Gewichte der Schwerkraft nachgebend wieder zurück, bis sich die Hände wieder kurz unterhalb der Schulterebene in der Ausgangsstellung befinden.
- Führen Sie die Bewegung mit kontrolliertem Bewegungstempo durch. Dabei können Sie sich an folgendem Timing orientieren: 1 Sekunde nach vorne-oben bewegen – 1 Sekunde am höchsten Punkt halten – 2 Sekunden absenken.

Alter: 14+

Spezielle Hinweise

- Halten Sie den Rücken und den Kopf stets aufrecht und in einer Linie
- Die Ellbogen dürfen am Bewegungsende nicht komplett durchgestreckt werden

Angesprochene Muskeln



Hauptmuskulgruppen:
Großer Brustmuskel,
dreiköpfiger Armstrecker

Unterstützende Muskulatur:
Deltamuskel, vorderer Sägemuskel

stilum GmbH
Gewerbegebiet Lonheek
56271 Kleinmelscheid
Tel. 02689 92790-0
info@stilum.com
www.stilum.com



Wippe „Sali“



Netzschaukel „volucris2“



Multifunktionstrainer

SCHULTERN & BIZEPS



BRUST & TRIZEPS



DEHNUNG



BAUCH & RÜCKEN

