

BICO - FUNCTIONS

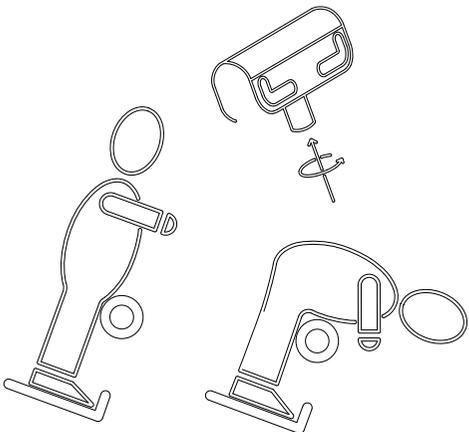
BACK LIFT

SIE TRAINIEREN

Rücken, Rückseiten der Oberschenkel.

ANLEITUNG

Stellen Sie sich mit dem Becken zur Stütze auf die Fußplatte. Halten Sie die Hände auf der Brust oder in Kopfhöhe. Beugen Sie den Oberkörper über die Kante und richten Sie sich wieder auf.



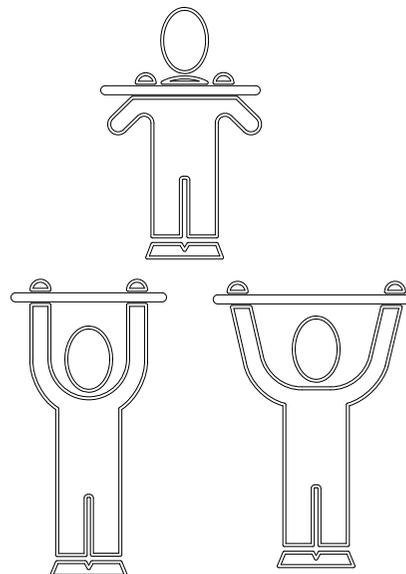
CHINS

SIE TRAINIEREN

Bizeps, Schultern, Arme und Brust.

ANLEITUNG

Springen Sie hoch und greifen Sie die Stange. Ziehen Sie sich nach oben, bis das Kinn in Höhe der Stange ist. Lassen Sie sich langsam herunter



SIT UP

SIE TRAINIEREN

Bauch.

ANLEITUNG

Legen Sie sich mit dem Rücken und den Beinen über der Stütze auf die Bank. Richten Sie den Oberkörper in Richtung Knien auf und wieder herunter. Die Arme liegen dabei neben den Oberschenkeln, auf der Brust oder am Kopf. Führen Sie die Übung gerade aus oder mit den Ellenbogen schräg am gegenüberliegenden Knie.

