

BICO - FUNCTIONS

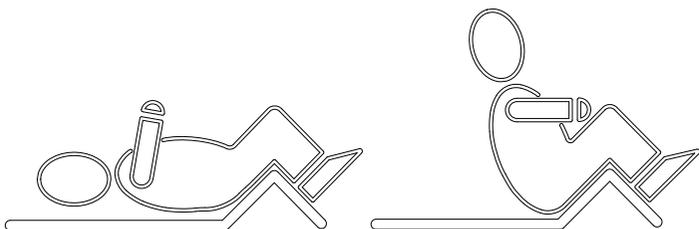
SIT UP

VOUS TRAVAILLEZ

Abdominaux.

INSTRUCTIONS

Allongez-vous sur le banc et placez vos jambes sur le soutien. Relevez le buste en direction des genoux et redescendez. Maintenez les bras le long des cuisses, repliés sur la poitrine ou à hauteur de la tête. Effectuez cet exercice avec les jambes droites ou en amenant un coude vers le genou opposé.



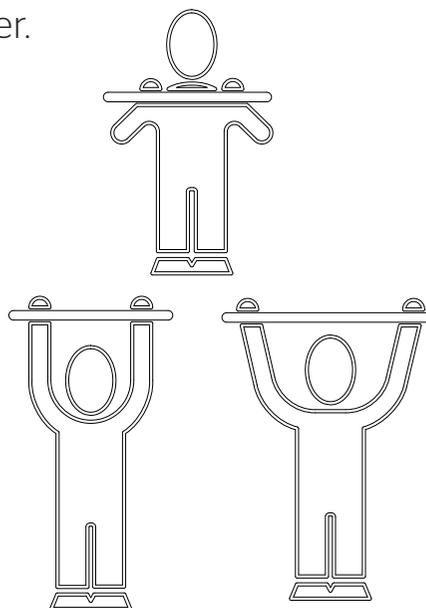
CHINS

SIE TRAINIEREN

Biceps, 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.



BACK LIFT

VOUS TRAVAILLEZ

Dos, arrière de la cuisse.

INSTRUCTIONS

Placez-vous sur le piétement avec le bassin appuyé contre le soutien. Tenez les mains sur la poitrine ou à hauteur de la tête. Penchez le haut du corps par-dessus le bord et redressez-vous de nouveau.

