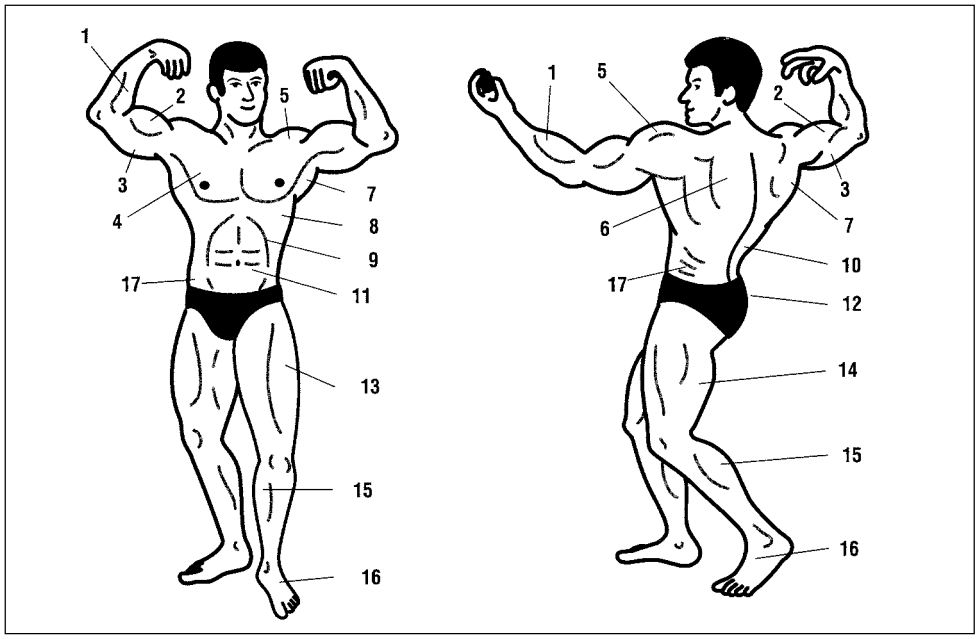
Über 30 verschiedene Trainingsmöglichkeiten zur SP 20 XL

Übersicht der Muskeln:



1.Unterarmstrecker
2.Bizeps
3.Trizeps
4.Brustmuskel
5.Deltamuskel
6.Kapuzenmuskel
7.Breiter Rückenmuskel
8.Sägemuskel
9.Schräge Bauchmuskulatur
10.Unterer Rückenmuskel
11.Glatter Bauchmuskel
12.Gesäßmuskulatur
13-14.Quadrizeps Femoris
(Großer Beinmuskel)
15.Wadenmuskel
16.Fußspannmuskel
17.Hüftmuskel

Vor dem Training sollten Sie den Körper durch gezielte leichte Übungen mit Gewichten aufwärmen.
Dehnübungen sowie gymnastische Übungen sollten Sie erst nach dem Training durchführen um den Muskeltonus wieder zu verringern und um eine bessere Regeneration zu erlangen. Desweiteren sollten Sie die Hinweise und Sicherheitsempfehlungen in der Montage- und Bedienungsanleitung beachten.
Die Übungen sollten so aufeinander abgestimmt sein, dass zwischen den einzelnen Sätzen, je nach Trainingswunsch (Hypertrophie – Maximalkrafttraining – Kraftausdauer) eine Pause von jeweils – (60Sek - 120Sek – 30Sek) eingelegt wird.
Überschätzen Sie sich nicht und wählen Sie Ihre Gewichte nach Ihrer körperlichen Verfassung.
Steigern Sie sich langsam und trainieren Sie, vor allen Dingen als Anfänger, nie bis zur Schmerzgrenze.

Wählen Sie die Übungseinheiten nach den Abbildungen, Ihrem körperlichen Bedarf und den Möglichkeiten des zur Verfügung stehenden Gerätes aus.
Eine Mindesttrainingsdauer von 45 bis 60Min und je nach Verfassung ist zu empfehlen. Wählen Sie Ihre Trainingstage vorher sorgfältig aus (Mo – Mi – Fr) und bereiten Sie sich auch von der Einstellung her gut darauf vor. 3 Trainingstage pro Woche sind sehr zu empfehlen.
Somit erfahren Sie eine körperliche und muskuläre Steigerung. Desweiteren ist die Atmung von entscheidender Bedeutung, beim Training mit Gewichten sollten Sie bei Belastung ausatmen z.B. beim Stemmen und Drücken von Lasten. Bei Entlastung immer einatmen.
Achten Sie auf eine richtige Körperhaltung um Verletzungen zu vermeiden. Führen Sie nach dem Training ein Cooldown durch, um die Muskeln wieder zu entspannen, dazu nehmen Sie Dehnübungen der trainierten Muskelgruppen vor.

Trainingsanleitung

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden.

1. Intensität

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung um mindestens 30% überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und/oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein Richtwert für ein effektives Training ist dabei der Puls. Dieser sollte in der Anfangsphase nicht an den Maximalpuls heran kommen und bei einem fortgeschrittenem Training zwischen 70% und 85% des Maximalpulses liegen. (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel). Wählen Sie ein Gewicht zur Bestimmung der Intensität, das Sie max. 15 mal bewältigen können. Somit erreichen Sie ein Muskelwachstum (Hypertrophie). Wählen Sie ein Gewicht zur Bestimmung der Intensität, das Sie max.7 mal bewältigen können und Sie erreichen max. Muskelwachstum (Maximalkraft). Wählen Sie ein Gewicht zur Bestimmung der Intensität, das Sie max.25 mal bewältigen können und Sie erreichen Kraftausdauer. Trainieren Sie in 3 bis 5 Sätzen pro Muskelgruppe, wobei die Hauptmuskelgruppen immer intensiver trainiert werden müssen, da die Hilfsmuskeln sowieso immer mit trainiert werden und schneller ermüden. Zur Unterstützung verwenden Sie ein Puls – Kontroll – Messgerät, dass Sie Fachhandel – Sanitätshandel bekommen.

Ergometer haben eine Computeranzeige in der der Puls angezeigt wird. Steigern sie die Intensität zu Beginn des Trainings langsam und orientieren sich an Ihrem Maximalpuls. Verändern Sie Ihr Training nach ca. 6 Wochen und erhöhen entweder leicht das Gewicht oder die Wiederholungszahl um einen neuen Trainingsreiz zu erlangen und um eine Steigerung zu erfahren, gerade für Anfänger ist darauf zu achten, dass der Anpassungsprozess nicht zu schnell gesteigert wird. Fortgeschrittene und Geübte, sollten die Parameter oder Felder Kraftausdauer – Hypertrophie – Maximalkraft in Reihenfolge einhalten, da sich hier die Anpassungsprozesse und Steigerungen langsamer einstellen.

2. Häufigkeit

Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss. Um die eigene körperliche Verfassung zu erhalten ist ein Training von 2 mal pro Woche erforderlich. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu steigern, benötigt man mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche. Um maximale Erfolge zu erzielen benötigt man mindestens 5 Trainingseinheiten pro Woche und die entsprechenden Ruhephasen zur Regeneration, sowie eine ausgewogene Ernährung die ein Muskelwachstim zulässt.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Phasen bestehen:
Aufwärmphase – Trainingsphase – Abkühlphase

In der Aufwärmphase soll die Muskulatur auf das Training vorbereitet werden, desweitern soll die Körpertemperatur um ein bis eineinhalb Grad erhöht werden, damit der Körper auf Belastungen eingestimmt wird. Die Aufwärmphase richtet sich je nach Trainingsziel und dauert ca. 5 bis 15 Min.

Danach sollte das eigentliche Training erfolgen. Beginnen Sie mit ca. 30% Ihres Trainingsgewichtes und trainieren sie damit die ersten 3 Sätze, danach steigern Sie sich zu Ihrem eigentlichem Trainingsgewicht.

In der Abkühlphase sollten Sie leichte Dehnübungen durchführen, um Zerrungen und Blutstau zu vermeiden. Diese sollte je nach Trainingsintensität 5 bis 10 Minuten dauern.

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Training ist ein regelmäßiges Training mit kontinuierlicher langsamer Steigerung. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und ausreichend Zeit pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur im guten körperlichen Zustand, nie im erschöpftem und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Schritt für Schritt feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel näher kommen. Hierbei werden Anfänger schneller Erfolge zu verzeichnen haben, als Fortgeschrittene, da bei Ihnen die Anpassungsprozesse schneller eintreten und sich Muskel schneller bildet. Stimmen Sie sich auf Ihr Training ein und lenken Sie sich auch während des Trainings nicht ab z.B. Fernseher oder Zeitschriften, sondern nutzen Sie die Pausen um sich zu erholen. **Das erste Training findet im Kopf statt!**

Trainingsanleitung Anfänger:

Kraftausdauer – Hypertrophie – Kraftausdauer – Hypertrophie – Maximalkraft – Kraftausdauer

Als Beispiel des Trainingsbeginns

Trainingssätze 3 - Wiederholungen 20 bis 25 - Pausen zwischen den Sätzen 30 Sek

Zu trainierende Muskelgruppen pro Training max. 3 bis 5 z.B. Großer Brustmuskel – Trizeps – Schulter oder Latissimus – Bizeps – Bauch

Trainingsanleitung für Fortgeschrittene:

Hypertrophie – Maximalkraft – Hypertrophie – Kraftausdauer –Hypertrophie – Maximalkraft

Als Beispiel des Trainingsbeginns

Trainingssätze 5 – Wiederholungen 10 – Pausen zwischen den Sätzen 60 Sek

Zu trainierende Muskelgruppen pro Training 4 z.B. Brust – Trizeps – Bauch – Beine oder Latissimus – Bizeps – Deltamuskel – Stepper

Trainieren sie z.B. an folgenden Tagen – Montag – Mittwoch – Freitag – Sonntag – Dienstag Donnerstag – Samstag – Montag …….

Bewegungsausführung:

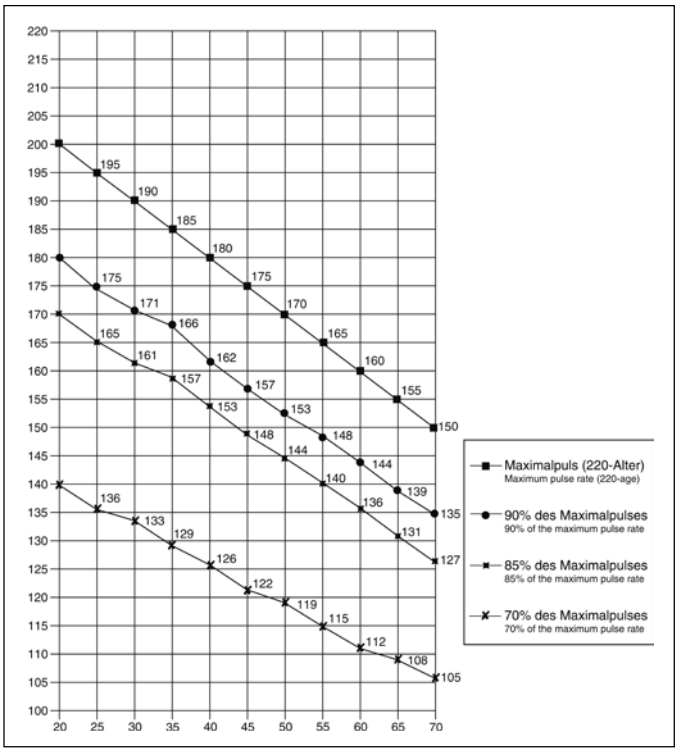
Hypertrophie: bewältigen Sie das Gewicht in 1 Sek aufwärts / senken Sie das Gewicht 3 Sek lang abwärts

Maximalkraft: bewältigen Sie das Gewicht explosiv nach oben / senken Sie das Gewicht 2-3 Sek lang abwärts

Kraftausdauer: bewältigen Sie das Gewicht 2 Sek lang nach oben / senken Sie das Gewicht 2 Sek lang abwärts

Griffvarianten	Körperhaltungen
- Untergriff	Grundstellung - Füße parallel bis Hüft - Schulterbreit
- Obergriff	Bauch und Gesäß fest angespannt
- Neutralgriff	Schultern leicht nach hinten gebeugt
	Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
	Blick frei gerade aus

Schrittstellung	Sitzposition
Füße Hüft bis Schulterbreit	Beine leicht geöffnet
Knie leicht gebeugt	Füße senkrecht unter den Knien
Becken gerade	Becken leicht gekippt
Bauch und Gesäß fest angespannt	Brustkorb aufrecht
Brustkorb leicht erhoben	Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule	Blick frei gerade aus
Blick frei gerade aus	



Berechnungsformeln:			
	Maximalpuls	=	220 - Alter
	90% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,9
	85% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,85
	70% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,7

1 - Brusttraining

1 A - Butterfly einarmig rechts/links
Stabile Sitzposition einnehmen - der Rücken liegt an der Sitzlehne an - der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule - ein Oberarm ist seitlich abgespreizt und befindet sich leicht unter Schulterhöhe - ein Bein liegt auf dem Gerät an - das andere zeigt im großen Winkel vom Körper weg - um eine Stützfunktion zu ermöglichen - nun wird Druck im Bauch und Beckenbereich erzeugt um eine Krümmung der Wirbelsäule zu verhindern - das Gewicht wird nun in der Bewegungsachse der Maschine um die Brust gezogen bis die Endstellung des Gerätes fast erreicht ist - nun führen sie das Gewicht wieder in die Ausgangsposition zurück und achten sie darauf das sie das Gewicht führen und gegen den Widerstand arbeiten.

1 B - Butterfly beidarmig
Stabile Sitzposition einnehmen – der Rücken liegt gerade an der Sitzlehne an – der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule – die Oberarme sind seitlich abgespreizt und befinden sich leicht unter Schulterhöhe – beide Beine liegen auf dem Gerät an – nun wird Druck im Bauch und Beckenbereich erzeugt um eine Krümmung der Wirbelsäule zu verhindern – das Gewicht wird nun in der Bewegungsachse um die Brust gezogen bis die Endstellung des Gerätes fast erreicht ist – nun führen sie das Gewicht wieder in Ausgangsposition zurück und achten sie darauf das sie das Gewicht führen und gegen den Widerstand arbeiten.

1 C+D - Brust Beidarmig breiter Ober-/Untergriff
Stabile Sitzposition einnehmen - der Rücken liegt an der Sitzlehne an - der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule - Sitzhöhe einstellen das die Griffe sich auf Brusthöhe befinden - beide Füße sind fest in der Fußeinheit fixiert - Arme bis max. auf Schulterhöhe bringen - Handgelenke stabil halten und bilden eine Linie mit den Unterarmen - Schultern tief ziehen - das Gewicht nach vorn gegen den Widerstand bewegen bis die Endposition des Gerätes fast erreicht ist - dabei darauf achten, dass die Arme in der Endposition nicht ganz durchgestreckt sind - anschließend das Gewicht wieder in Ausgangsposition zurückführen.

1 E+F - Brust beidarmig enger, Ober-/Untergriff
Stabile Sitzposition einnehmen - der Rücken liegt an der Sitzlehne an - der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule - beide Füße sind fest in der Fußeinheit fixiert - untere Griffe der Brustpresse erfassen dazu entweder außen oder innen greifen - Arme sind fast in 90° Stellung der Ellenbogen - Gewicht nach vorn gegen den Widerstand führen - Arme hierbei nicht ganz durchstrecken - Gewicht wieder in Ausgangsposition zurückführen.

1 G+H - Brust Einarmig rechts/links, breiter Ober-/Untergriff, ohne Abb. Brust Einarmig rechts/links, enger Ober-/Untergriff
Stabile Sitzposition einnehmen - der Rücken liegt an der Sitzlehne an - der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule - beide Füße sind fest in der Fußeinheit fixiert - untere Griffe der Brustpresse erfassen dazu entweder außen oder innen greifen - Arme sind fast in 90° Stellung der Ellenbogen - Gewicht nach vorn gegen den Widerstand führen - Arme hierbei nicht ganz durchstrecken - Gewicht wieder in Ausgangsposition zurückführen.

2 - Rückentraining

2 A+B - Lat enger/breiter Obergriff
Aufrechte, stabile Sitzposition einnehmen - Oberschenkel sind fixiert - beide Füße sind fest in der Fußeinheit fixiert - Rücken aufgerichtet - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick frei gerade aus - der Oberkörper befindet sich unter der Zugvorrichtung - Zugstange entweder breit oder eng greifen - Zugstange zum Nacken ziehen bis die Arme nicht weiter gewinkelt werden können - anschließend das Gewicht wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

2 C+D - Lat Vorder/Hinterzug
Aufrechte, stabile Sitzposition einnehmen - Oberschenkel sind fixiert - Füße dabei fest am Boden - Sitzposition so eingestellt das der ganze Fuß eine Bodenauflage hat - Rücken aufgerichtet - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick frei gerade aus - der Oberkörper befindet sich unter der Zugvorrichtung - Sitzposition zur Sitzfläche einnehmen - Zugstange zum Nacken ziehen bis die Arme nicht weiter gewinkelt werden können - anschließend das Gewicht wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

2 E+F - Lat Rudern eng/breit sitzend Ober/Untergriff
Aufrechte, stabile Sitzposition einnehmen - Rücken gerade - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick ist frei gerade aus - Beine sind gestreckt und an dem Beincurlpult fixiert - Bauch und Becken fest angespannt - die Zugstange greifen eng/breit mit Ober/Untergriff - Arme sind dabei nach vorn fast ausgestreckt - nun das Gewicht mit leicht nach hinten gezogenen Schultern nach hinten bewegen bis die Zugstange am Bauchbereich punktet - das Gewicht wieder in Ausgangsposition zurückführen - darauf achten das keine Bewegung im Rücken stattfindet.

3 - Bizeps

3 A - Bizeps Curl Sitzend Beidarmig-Ober-/Untergriff
Nehmen sie auf dem Gerät platz - beide Füße sind fest in der Fußeinheit fixiert - Rücken ist leicht in ein Hohlkreuz gedrückt - Becken ebenfalls nach hinten drücken - Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick ist frei gerade aus - die Kette und Zugeinheit sind eingestellt das der maximale Belastungspunkt bei gestreckten Armen erreicht ist - das Gewicht mit leicht gebeugten Armen erfassen -Ellenbogen liegen auf dem Curlpult auf sowie die Oberarme-Ober/Untergriff wählen - nun das Gewicht anziehen - Arme nicht bis zum Anschlag anziehen - nun das Gewicht zurückführen

4 - Trizeps

4 A - Trizeps Beidarmig mit kurzer Stange enger Griff
Nehmen sie eine stehende Position vor dem Gerät ein mit Blick auf die Sitzeinheit - Rücken ist gerade – Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick frei gerade aus - die Zugstange von oben greifen - ziehen sie das Gewicht leicht an bis die Ellenbogen und Unterarme 90° zueinander haben - das ist ihre Ausgangsposition - leichter Druck gegen das Becken nach hinten und Bauch anspannen - darauf achten das die Handgelenke in Verlängerung mit den Unterarmen sind - das Gewicht nun nach unten gegen den Widerstand drücken bis beide Arme voll gestreckt sind - nun das Gewicht wieder in Ausgangsposition zurückführen.

5 - Schultertraining

5 A+B - Schulter Obergriff Frontziehen mit Latzugstange breit/eng
Nehmen sie eine sitzende Position auf dem Gerät ein - Rücken liegt an der Rückenlehne an - Schultern sind leicht nach hinten gezogen - Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick ist frei gerade aus - Füße fest auf dem Boden mit ganzer Auflagefläche - Hände greifen die Latzugstange eng/breit - die Bewegung findet nur in der Schulterachse statt - Arme sind gestreckt - Hände haben einen Obergriff - nun das Gewicht nach unten ziehen bis auf die Höhe der Schulterachse oder der Schlüsselbeine - nun das Gewicht entgegen den Widerstand wieder zurückführen in Ausgangsposition.

5 C+D - Nackenzug enger/breiter Griff zur Schulter
Nehmen sie eine stehende Position vor dem Gerät ein - Rücken ist gerade - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick ist frei gerade aus - das Gewicht eingestellt - die Länge der Zugeinheit von unten nach oben ebenfalls - kurze Stange/Latzugstange greifen im Obergriff - dabei das Gewicht schon leicht anziehen - Arme sind vollkommen nach unten gestreckt - Bauchbereich ist angespannt um eine Rückenverlagerung nach hinten zu vermeiden - nun das Gewicht nach oben unter das Kinn ziehen und kurz halten - dabei wandern die Ellenbogen nach außen hin weg und stehen in der Endposition höher als die Hände - nun das Gewicht wieder zurückführen bis die Arme nach unten hin wieder durchgestreckt sind.

6 - Beintraining

6 A - Bein Curl Unterschenkel gewinkelt rechts/links
Nehmen sie eine stehende Position vor dem Gerät ein - Rücken ist gerade - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick ist frei gerade aus - das Gewicht eingestellt - halten sie sich am Gerät zur Stabilisierung des Oberkörpers fest - das rechte/linke Bein wird nun in der Beincurlereinheit fixiert - achten sie darauf das die Drehpunkte der Beincurlereinheit in Höhe der Kniegelenke verlaufen um Gelenksschäden zu vermeiden - deswegen verstellen sie wenn nötig die Höhe der Beincurlereinheit - nun bewegen sie das Gewicht nach oben hin bis das Bein im rechten Winkel steht und führen sie es dann wieder in Ausgangsposition zurück.

6 B - Beine Beinstrecker
Nehmen sie eine sitzende Position auf dem Gerät ein - Rücken ist gerade - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick frei gerade aus - die Hände sind zur Stabilisierung des Oberkörpers am Gerät - die Beine sind in der Beincurlereinheit fixiert - achten sie auch hierbei darauf das die Drehpunkte der Beincurlereinheit mit den Kniegelenk verlaufen - nun bewegen sie das Gewicht nach oben bis beide Beine gestreckt sind - führen sie nun das Gewicht in Ausgangsposition zurück.

7 - Bauchtraining

7 A - Übung mit kurzer Stange
Nehmen Sie eine sitzende Position auf dem Gerät ein - Rücken ist gerade - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick ist frei gerade aus -der Oberkörper befindet sich unter der Zugvorrichtung - das Gewicht eingestellt - Arme sind nach oben über dem Kopf - Hände greifen die Latzugstange eng- kurze Stange kommt von oben über die Latzugeinheit - nun das Gewicht mit dem gesamten Oberkörper bis Becken nach vorn über ziehen - darauf achten das sie mit dem Bauch ziehen - dabei fest den Oberkörper fixieren und nur den Bauch zusammen ziehen - nun das Gewicht wieder in Ausgangsposition zurück führen bis der Rücken gerade ist - wichtig nicht den Rücken mit dem Gewicht nach hinten fallen lassen.

8 - Unterarmtraining

8 A - Unterarme Kurze Stange zwischenziehen
nehmen sie eine stehende Position vor dem Gerät ein - Rücken ist gerade - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick ist frei gerade aus - das Gewicht eingestellt - der Oberkörper ist leicht nach vorn gebeugt und ein leichtes Hohlkreuz wird erzwungen - das Gewicht mit der Zugeinheit wird zwischen den Beinen mit der kurzen Stange von unten nach oben gezogen - verwenden sie beim Ziehen den Obergriff und fixieren sie die Handgelenke in Verlängerung der Unterarme - nun führen sie das Gewicht wieder zurück in Ausgangsposition zurück.

Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

© by Top-Sports Gilles GmbH
D-42551 Velbert (Germany)

Service:
Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com
http://www.christopeit-sport.com

09/21 - Druckfehler vorbehalten