

## Bio Force Training für Zwei



**Übung:** Kickbacks einbeinig

**Muskelpartien:** Gesäßmuskel

**Bewegungsausführung:** Stellt Euch seitlich mit dem Gesicht zum Gerät und stützt Euch mit den Armen am Haltegriff ab. Das Bein gerade nach hinten ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

**Tipp:** Bein während der Übung gerade halten. Anspannung für 2 Sekunden halten.

**Nutzen:** Diese Übung eignet sich hervorragend zur Festigung Ihres Gesäßmuskels und gibt dem **Po eine schöne knackige Form.**



**Übung:** Beinbeugen

**Muskelpartien:** Hinterer Oberschenkel

**Bewegungsausführung:** Stellt Euch seitlich mit dem Gesicht zum Gerät und stützt Euch mit den Armen am Haltegriff ab. Ein Bein aus dem beidbeinigen Stand nach hinten anwinkeln, so dass ein rechter Winkel entsteht. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

**Tipp:** Oberschenkel bleiben immer dicht nebeneinander

**Nutzen:** Diese Übung ist ideal zur **Festigung des hinteren Oberschenkels.**



**Übung:** Rumpfrotation

**Muskelpartien:** Rumpf und Bauch

**Bewegungsausführung:** Stellt Euch seitlich mit dem Gesicht zum Gerät und greift den Griff mit beiden Händen. Oberkörper und Kopf sind zur Station gedreht. Rotiert nun mit dem Rumpf von der Bio Force weg, indem Ihr die Arme auf einer Höhe mitführt. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

**Tipp:** Bauch anspannen und Hände immer direkt vor dem Körper lassen.

**Nutzen:** Diese Übung **stabilisiert und stärkt den Rumpf.**



**Übung:** Seitliches Armheben

**Muskelpartien:** Schultermuskulatur

**Bewegungsausführung:** Stellt Euch seitlich mit dem Gesicht zum Gerät und greift den Griff mit der äußeren Händen neben dem Oberschenkel. Hebt nun den Arm seitlich an bis auf Schulterhöhe. Position kurz halten und Arm wieder absenken.

**Tipp:** Arme leicht angewinkelt lassen, Ellbogen ist immer höchster Punkt.

**Nutzen:** Diese Übung ist ideal zur **Kräftigung des Schultergürtels.**



**Übung:** Einarmiges Rudern

**Muskelpartien:** Oberer Rücken

**Bewegungsausführung:** Stellt Euch seitlich mit dem Gesicht zur Bio Force in einen leichten Ausfallschritt. Eine Hand am Gerät stabilisiert. Die äußere Hand zieht den Griff vom Seilpunkt neben den Körper. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

**Tipp:** Der Ellbogen zieht gerade nach hinten bis die Hand neben dem Körper ist. Rumpf anspannen und stabil halten, nur der Arm bewegt sich.

**Nutzen:** Diese Übung **stärkt den oberen Rücken** und kann **Rückenschmerzen entgegenwirken**.



**Übung:** BizepscURLs **Muskelpartien:**

Bizeps **Bewegungsausführung:**

Stellt Euch seitlich mit dem Gesicht zum Gerät und greift den Griff mit der äußeren Händen neben dem Oberschenkel. Winkelt den Arm an, bis im Ellbogen ein 90 Grad-Winkel entsteht. Anspannung kurz halten und langsam Arm wieder strecken.

**Tipp:** Der Oberarm bleibt stabil und fest neben dem Oberkörper, nur der Unterarm bewegt sich.

**Nutzen:** Diese Übung ist ideal zur **Kräftigung des Bizeps** und **definiert den Oberarm**.



**Übung:** Kickbacks

**Muskelpartien:** Trizeps

**Bewegungsausführung:** Stellt Euch in einem leichten Ausfallschritt seitlich vor das Gerät und stabilisiert Euch durch die äußere Hand am Balken. Der Rücken ist gerade und leicht nach vorne gebeugt, die Hand greift mit gebeugtem Arm (etwa 90 Grad-Winkel) den Griff vor dem Körper auf Bauchhöhe. Streckt den Unterarm nach hinten aus bis sich die Hand leicht hinter dem Körper befindet. Kurz halten und Arm langsam wieder zurückführen.

**Tipp:** Der Oberarm bleibt stabil und fest neben dem Oberkörper, nur der Unterarm bewegt sich im Ellbogengelenk.

**Nutzen:** Dieser Übung **kräftigt den Trizeps** und **definiert den Oberarm**.