TRAININGSWISSEN FÜR DEIN GERÄT

Dein Oberkörper. Dein Trainingsplan.

Kabelzugstation / Beispiel-Einheit für Erwachsene

KABELZUG | 3 ÜBUNGEN | BEISPIELPLAN



01 / RÜCKEN

Rudern am Kabelzug

2 Sätze · 8-12 Wiederholungen

Pause zwischen den Sätzen: 2 Min.



02 / BRUST

Brustdrücken

2 Sätze · 8-12 Wiederholungen

Pause zwischen den Sätzen: 2 Min.



03 / ARME

Trizepsdrücken

2 Sätze · 8-12 Wiederholungen

Pause zwischen den Sätzen: 2 Min.

Das passende Wissen direkt am Gerät.

Übungsvideos, Plan und Gerätehinweise in deiner Product Journey.

Illustrativer Beispielplan. Gerät, Ausführung und Belastung mit dem Fachteam abstimmen.

Grundlagen: ACE Exercise Library | ACSM Resistance Training for Health