

Bio Force Training speziell für Männer



Übung: Latissimusziehen

Muskelpartien: Rücken, Arme und Brust

Bewegungsausführung: Lat-Stange mit fast gestreckten Armen greifen und Richtung Brust ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren

Tipp: Wirbelsäule gerade halten. Kopf leicht nach hinten neigen.

Nutzen: Diese Übung ist perfekt für einen **Rücken in V-Form**.



Übung: Bizepcurls im Stehen

Muskelpartien: Bizeps

Bewegungsausführung: Finde einen festen Stand und greife beide Griffe. Die Arme sind nicht ganz durchgestreckt. Spanne Rumpf und Arme an und führe die Unterarme nach oben bis im Ellbogen ein 90 Grad-Winkel entsteht. Position kurz halten und Arme langsam wieder absenken.

Tipp: Oberarme immer eng am Körper halten. Die Übung kannst Du auch im Sitzen ausführen.

Nutzen: Diese Übung ist **ideal für starke Arme** und **stabilisiert den Rumpf**.



Übung: Fliegender Butterfly

Muskelpartien: Brust, Schultern und Arme

Bewegungsausführung: Die Arme vor der Brust zusammenführen. Dabei sind die Arme leicht gebeugt, der Ellbogen bleibt oben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren

Tipp: Diese Übung kann auch im Knien ausgeführt werden. So wird parallel der Rumpf stabilisiert.

Nutzen: Diese Übung **formt eine breite Brust** und **strafft die Arme**.



Übung: Armheben frontal

Muskelpartien: Schultern, Arme

Bewegungsausführung: Einen Griff greifen und Arm von schräg unten seitlich neben die Schulter bringen. Rumpf dabei anspannen. Anspannung kurz halten und Arm kontrolliert absenken.

Tipp: Arme bleiben immer leicht gebeugt. Achte auf einen stabilen Stand. Für Fortgeschrittene weitere Streckung nach schräg oben möglich.

Nutzen: Diese Übung formt **breite Schultern** und einen **starken Schultergürtel**.



Übung: Ausfallschritt

Muskelpartien: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskel und Waden

Bewegungsausführung: Nimm beide Griffe in die Hand, stelle Dich vor die Bio Force und führe einen große Ausfallschritt nach vorne durch. Der hintere Oberschenkel zeigt dabei parallel zum Boden. Kurz die Position halten und wieder zurück in den beidbeinigen Stand.

Tipp: Das Gewicht liegt hauptsächlich auf dem vorderen Bein, wobei das Knie hinter der Fußspitze bleibt. Rücken während der gesamten Übung gerade halten. Übung beidseitig ausführen.

Nutzen: Mit dieser Übung kannst Du optimal **Oberschenkel und Po straffen und formen.**



Übung: Beinstrecken

Muskelpartien: Vordere Oberschenkelmuskulatur

Bewegungsausführung: Nutze das Beinstreckmodul, arretiere Deine Füße in der Vorrichtung und strecke Deine Beine gegen den Widerstand aus. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipp: Halte Dich mit den Händen an den Griffen neben dem Sitz fest, um Dich zu stabilisieren.

Nutzen: Mit dieser Übung kriegst Du **Power in den Oberschenkel** und **definierst den Quadrizeps.**



Rückens.

Übung: Vorgeeignetes Rudern

Muskelpartien: Rücken und Arme

Bewegungsausführung: SZ-Stange mit beiden Händen greifen. Oberkörper am Curl-Pult fixieren und Stange zur Brust ziehen. Die Ellbogen zeigen dabei nach außen. Anspannung kurz halten und Arme wieder kontrolliert absenken.

Tipp: Wirbelsäule gerade halten. Rumpf immer angespannt lassen.

Nutzen: Diese Übung ist ideal zur **Stabilisierung und Stärkung des**



Übung: Bankdrücken

Muskelpartien: Brust und Arme

Bewegungsausführung: Beide Griffe greifen und Arme frontal nach vorne ausstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipp: Rumpf anspannen und Arme immer leicht gebeugt lassen.

Nutzen: Mit dieser Übung kannst Du optimal Deine **Brustmuskulatur formen.**

Allgemein: Trainiere mindestens zweimal die Woche, um sichtbare Ergebnisse zu erzielen. Wenn nicht anders beschrieben, sollte die Wiederholungszahl immer zwischen 12 und 15 Wiederholungen liegen. So förderst Du besonders Deinen Muskelaufbau und legst an Muskelmasse zu. Führe von jeder Übung drei Sätze durch und pausiere nach jedem Satz eine Minute.

Nach jedem Trainingstag solltest Du einen Tag Pause einlegen, damit sich Deine Muskulatur regenerieren kann. Wenn Du jeden Tag trainieren möchtest, achte darauf, dass Du jeden Tag den Trainingsschwerpunkt auf eine andere Muskulatur legst.