

Bio Force Training speziell für Frauen



Übung: Training Abduktoren stehend

Muskelpartien: Gesäßmuskel und äußere Oberschenkelmuskulatur

Bewegungsausführung: Mit dem Arm am Gerät abstützen. Bein zur Seite ziehen. Die Zehen zeigen nach vorn. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipp: Nehmen Sie leichtes Gewicht und machen Sie so viele Wiederholungen wie möglich, bis Sie ein Brennen im Muskel spüren.

Nutzen: Diese Übung **strafft die Oberschenkel** und gibt einen **knackigen Hintern**.

Übung: Adduktorenübung stehend

Muskelpartien: Innere Oberschenkelmuskulatur und Gesäßmuskel

Bewegungsausführung: Mit dem Arm am Gerät abstützen. Den inneren Fuß am Standfuß vorbeiziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipp: Nehmen Sie leichtes Gewicht und machen Sie so viele Wiederholungen wie möglich, bis Sie ein Brennen im Muskel spüren.

Nutzen: Mit dieser Übung können Sie optimal Ihre **Oberschenkelinnenseite straffen und formen**.





Übung: Kickbacks einbeinig

Muskelpartien: Gesäßmuskel

Bewegungsausführung: Stehen Sie mit dem Gesicht zum Gerät und stützen Sie sich 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: Fliegender Butterfly

Muskelpartien: Brust, Schultern und Arme

Bewegungsausführung: Die Arme vor der Brust zusammenführen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren

Tipp: Arme während der Übung gerade halten. Gleichmäßige Bewegung ausführen. Anspannung für 2 Sekunden halten.

Nutzen: Diese Übung ist ideal zur **Festigung der Brust** und **strafft die Arme.**





Übung: Trizeps-Dips

Muskelpartien: Arme, Trizeps

Bewegungsausführung: Zubehör Ab Strap mit beiden Händen greifen, Rumpf anspannen und Arme strecken. Anspannung kurz halten und in Ausgangsposition zurückkehren.

Tipp: Ellbogen eng am Körper halten. Beim nach unten Drücken, die Haltegriffe leicht nach außen drehen. Achte auf einen aufrechten Stand.

Nutzen: Diese Übung ist ideal zur **Festigung** und **Straffung der Arme.**

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. Rücken während der gesamten Übung gerade halten. Übung beidseitig ausführen.

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





Übung: Latissimusziehen

Muskelpartien: Rücken und Arme

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

Tipp: Wirbelsäule gerade halten

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



Übung: Gerader oder schräger Crunch

Muskelpartien: Bauch

Bewegungsausführung: Zubehör Ab Strap über die Schulter legen, Griffe mit beiden Händen greifen und Oberkörper nach unten ziehen. Entweder gerade oder schräg nach rechts / links. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipp: Nicht mit den Armen ziehen. Die Anspannung auf die Bauchmuskeln konzentrieren. Nacken in einer geraden Linie mit der Wirbelsäule halten.

Nutzen: Mit dieser Übung kannst Du optimal Deine **Bauchmuskulatur straffen und formen.**

Allgemein: Trainiere mindestens zweimal die Woche, um sichtbare Ergebnisse zu erzielen. Wenn nicht anders beschrieben, sollte die Wiederholungszahl immer zwischen 15 und 20 Wiederholungen liegen. Das trainiert die Kraftausdauer und formt schlanke und straffe Muskeln. Lege nach jedem Trainingstag einen Tag Pause ein, damit sich Deine Muskulatur regenerieren kann.