

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.**

Allgemein: Trainieren Sie mindestens an 2 Tagen in der Woche. Der Körper braucht Erholung. Gönnen Sie sich 2 Ruhetage bevor es mit dem Workout weitergeht.



Übung: Trizep-Dips

Muskelpartien: Arme, Trizeps

Bewegungsausführung: Die 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. Behalten Sie einen aufrechten Stand. Zu einer besseren Stabilisierung des Oberkörpers die Bauchmuskeln anspannen.

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



Übung: Ausfallschritt

Muskelpartien: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskel und Waden

Bewegungsausführung: Treten Sie mit einem Bein in den Ausfallschritt zurück bis der vordere Oberschenkel parallel mit dem Boden ist.

Tipp: Gewicht auf den Vorderfuß verlagern. Rücken während der gesamten Übung gerade halten. Übung beidseitig ausführen.

Nutzen: Mit dieser Übung können Sie optimal Ihre **Oberschenkel und Po straffen und formen**



Übung: Latissimusziehen

Muskelpartien: Rücken und Arme

Bewegungsausführung: Ellbogen anwinkeln und Stange 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** (unter anderem auch gegen Alltagsbeschwerden)



Übung: Gerader oder schräger Crunch

Muskelpartien: Bauch

Bewegungsausführung: Den Oberkörper nach unten ziehen. Entweder gerade oder schräg nach rechts und 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 können Sie optimal Ihre **Bauchmuskulatur straffen und formen.**