



Bedienungsanleitung



Bullworker X5 Ganzkörpertrainer

Art.-Nr. 03865

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

Athletik-Training

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

4 EMPFEHLUNGEN FÜR EIN OPTIMALES RESULTAT

- 1 Notieren Sie Ihre Körpermaße jetzt und nach der 2. und 4. Trainingswoche. Schreiben Sie nach jeder Übung auf, was Sie vom Kraftmesser ablesen. Lassen Sie sich in den nächsten Wochen von den Veränderungen Ihres Körpers überraschen. Sie sollen es schwarz auf weiß sehen.
- 2 **Wichtig:** Sie jede Übung genau nach Vorschrift durch. Es empfiehlt sich, die ersten Male vor dem Spiegel zu üben. Bemühen Sie sich, jede Übung so durchzuführen, dass Sie die Wirkung im angesprochenen Muskel verspüren.
- 3 Überanstrengen Sie sich nicht! Mit dem Einsatz von 60% bis 70% Ihrer gegenwärtigen Kraft erreichen Sie schon maximale Erfolge. Wenn Ihre Arme oder Beine zittern, wenden Sie zu viel Kraft auf. Gehen Sie beim Training nicht zu rasch vor. Überprüfen Sie die Trainingsdauer mit der Uhr. Jeder Druck und jeder Zug sollen nur 7 Sekunden anhalten.
- 4 Eine Trainingswoche besteht aus 5 Trainingstagen innerhalb von 7 Tagen. Wenn Sie während der Woche ein oder zwei Tage das Training versäumen, holen Sie dies am Wochenende nach. Wenn Sie an drei Tagen hintereinander nicht üben können, beginnen Sie die Trainingswoche neu.

Kraftsteigerung

Tragen Sie nach jeder Übung die Anzeige auf dem Kraftmesser in diese Tabelle ein und stellen Sie den roten Zeiger wieder in die Ausgangsposition.

Übungen	Trainingstag									
	1. Woche					2. Woche				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1										
2										
3										
4										
5										
6										

Mehr Muskeln – weniger Fett

Notieren Sie Ihre Körpermaße vor dem ersten Training und nach der 2. und 4. Trainingswoche. Nehmen Sie alle Umfangmaße an der breitesten Stelle.

	Vor dem 1. Training	Nach 2 Wochen	Nach 4 Wochen
Hals			
Schultern			
Brust (eingatmet)			
Bizeps (angespannt)			
Unterarme			
Taille			
Oberschenkel			
Waden			

Erste Woche

1



Führen Sie das Kreislauf-Training und die Übungen Nr. 1-6 an 5-6 Tagen einmal täglich aus. Werden Sie nicht ungeduldig. Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, langsam anzufangen, sich jeden Tag zu steigern und regelmäßig zu trainieren.

Schreiben Sie nach jeder Übung auf, was Sie vom Kraftmesser ablesen.

Oberarme (und Unterarme)

Verlagern Sie Ihr Gewicht auf den rechten, vorgestellten Fuß. Fassen Sie den oberen Zylindergriff mit der rechten Hand, die Handfläche zeigt nach oben. Der untere Zylindergriff wird mit der linken Hand umfasst, die Handfläche zeigt nach unten. Atmen Sie tief ein und drücken Sie langsam mit der linken Hand nach oben, während Sie langsam bis 10 zählen. Wiederholen Sie die Übung für die andere Körperseite.

2



Oberarme (und Unterarme)

Mit beiden Füßen in eines der äußeren Spannselle treten. Das andere äußere Spannsell mit beiden Händen in der Mitte fassen. Handflächen nach oben. Der Körper ist aufgerichtet. Dann tief einatmen und Spannsell langsam mit den Unterarmen hochziehen. Während der Übung langsam bis 10 zählen. Die Oberarme sollten während der Übung nicht nach hinten ausweichen.

3



Beine

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und schleben Sie beide Füße zwischen Spannselle und Gerät. Lehnen Sie sich gut an und heben Sie die gestreckten Beine. Tief einatmen, Bauch einziehen und Spannselle mit den Füßen auseinanderdrücken. Während der Übung langsam bis 10 zählen.

4



Rückenmuskulatur

Setzen Sie sich auf eine Stuhlkante, stützen Sie einen Griff des Gerätes auf ein Knie. Jede Hand fasst eines der äußeren Spannselle. Tief einatmen, Bauch einziehen und die Spannselle nach unten/außen ziehen. Während des Ziehens langsam bis 10 zählen. Wiederholen Sie diese Übung so oft, bis die Ermüdung in der Rückenmuskulatur unterhalb der Arme spürbar wird.

5



Bauchmuskulatur (und Brust)

Auf den Boden knien. Der Bullworker wird mit einem Griff an die Knie gelegt. Dann nach vorne beugen und mit den Händen die äußeren Spannselle fassen. Tief einatmen, den Bauch einziehen und die Spannselle in Richtung der Knie ziehen. Während des Ziehens langsam bis 10 zählen. Wenn der Bullworker nicht die volle Durchführung des Bewegungsablaufes erlaubt, drehen Sie das Gerät um und legen Sie den anderen Griff gegen Ihre Knie. Die Übung ist so lange durchzuführen, bis die Ermüdung in der Bauchmuskulatur zu spüren ist.

6



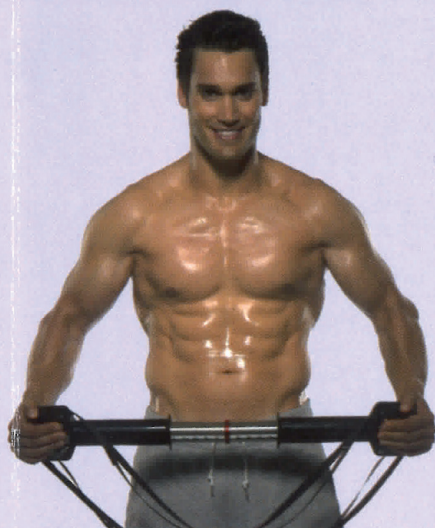
Brustmuskulatur

Beide Griffe umfassen, rechter Arm voll ausgestreckt, linker Arm angewinkelt. Beide Hände auf Brusthöhe. Tief einatmen und mit der linken Hand in Richtung der rechten Hand drücken. Während des Drückens langsam bis 10 zählen. Wiederholen Sie die Übung mit der rechten Hand vor der rechten Brustseite.

Zweite, dritte und vierte Woche **7**

Fügen Sie den 6 Grundübungen täglich 2 neue Übungen hinzu. Am ersten Tag sind also 8 Übungen, am zweiten Tag 10 Übungen usw. durchzuführen. Am Ende der dritten Woche sollten Sie das komplette Programm von 26 Übungen durchführen.

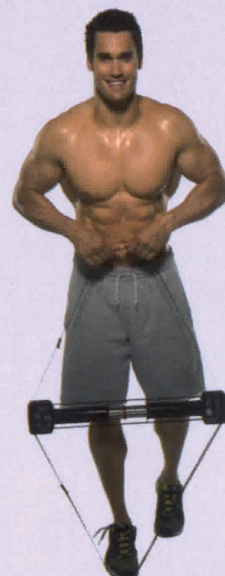
Notieren Sie Ihre Maße am Ende der zweiten und vierten Trainingswoche.



Brustmuskulatur (und Unterarme)

Beide Griffe umfassen und den Bullworker in Hüfthöhe knapp vor dem Körper halten. Tief einatmen und von beiden Seiten das Gerät zusammendrücken. Dabei langsam bis 10 zählen. Am Anfang wird es kaum gelingen, das Gerät ein wenig zusammendrücken. Das ist nicht wichtig. Bei der Übung arbeiten die Muskeln der unteren Brustpartie. Dies soll die Übung erreichen. Mit zunehmender Stärke der Muskeln wird die Durchführung der Übung von Mal zu Mal leichter. Die Wirksamkeit der Übung wird gesteigert, wenn man die Arme mehr und mehr dabei gestreckt hält. Das Gerät ist jedoch immer nach unten zu halten.

8



Schultern (und oberer Rücken)

Mit einem Fuß in eines der äußeren Spannseile treten. Mit beiden Händen das andere, äußere Spannseil fassen, beide Handflächen zeigen nach unten. Körper aufrichten. Tief einatmen, Bauch einziehen und mit angewinkelten Armen das Seil (mit den Händen am Körper entlang) hochziehen. Dabei langsam bis 10 zählen.

9



Brustmuskulatur

Umfassen Sie beide Griffe des Bullworkers und halten Sie das Gerät in Brusthöhe. Atmen Sie tief ein und drücken Sie mit beiden Händen das Gerät zusammen. Zählen Sie während der Übung langsam bis 10.

10

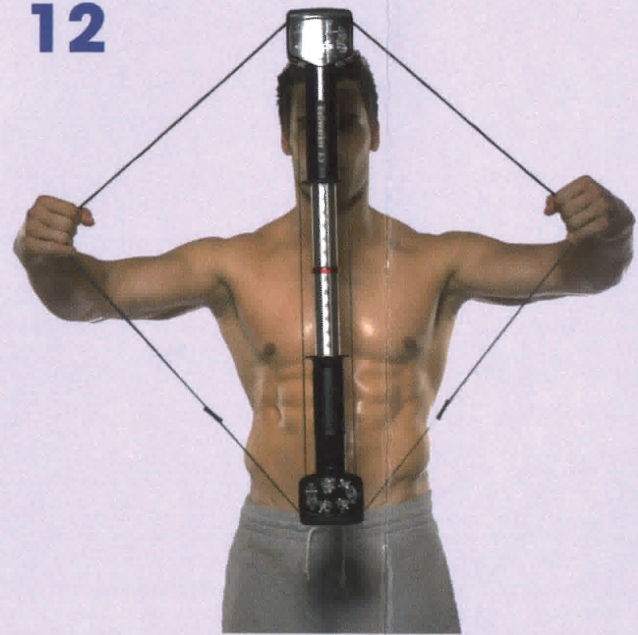


Brustmuskulatur (und Unterarme)

Umfassen Sie die inneren Griffe des Bullworkers und alle Spannseile. Die Finger zeigen nach unten. Halten Sie das Gerät in Schulterhöhe. Tief einatmen und Griffe zur Mitte drücken. Während der Übung langsam bis 10 zählen.

11**Rücken**

Umfassen Sie beide Außengriffe und halten Sie den Bullworker mit gestreckten Armen hinter dem Rücken. Tief einatmen, Bauch einziehen. Dann das Gerät zusammendrücken. Während der Übung langsam bis 10 zählen. Am Anfang gelingt es vielleicht nicht, die Griffe überhaupt zu bewegen. Das ist nicht so wichtig. Wichtig ist, dass Sie die Anstrengung in der oberen Rückenpartie fühlen.

12**Rücken (und Schultern)**

Fassen Sie mit beiden Händen je ein äußeres Spannseil. Ihre Handflächen zeigen nach innen. Der Bullworker wird in Schulterhöhe senkrecht gehalten. Dann atmen Sie tief ein und ziehen die Spannseile nach außen. Während der Übung langsam bis 10 zählen.

13**Rücken (und Schultern)**

Umfassen Sie mit jeder Hand je zwei Spannseile in der Mitte. Die Handflächen zeigen nach innen. Halten Sie die Arme in Schulterhöhe. Atmen Sie tief ein und ziehen Sie die Spannseile nach außen. Während der Übung langsam bis 10 zählen.

14**Rücken (und Schultern)**

Umfassen Sie mit einer Hand zwei Spannseile, mit der anderen Hand ein Spannseil jeweils in der Mitte. Die Handflächen zeigen nach innen. (Es ist unwichtig, welche Hand zwei Spannseile und welche nur ein Spannseil fasst). Halten Sie die Arme in Schulterhöhe, atmen Sie tief ein und ziehen Sie die Spannseile auseinander. Während der Übung langsam bis 10 zählen.

15



Bauchmuskulatur

Stellen Sie den Bullworker schräg gegen die Füße. Legen Sie beide Hände übereinander auf den oberen Griff. Oberkörper nach vorne beugen. Tief einatmen, den Bauch einziehen und den Bullworker nach unten zusammendrücken. Zählen Sie während der Übung langsam bis 10. Beine, Rücken und Arme müssen während der Übung gestreckt bleiben, damit Sie die Anstrengung in den Bauchmuskeln, nicht aber in den Schultern spüren.

16



Bauchmuskulatur

Knien Sie auf den Boden. Stellen Sie den Bullworker mit einem Griff schräg gegen die Knie. Legen Sie beide Hände übereinander auf den oberen Griff des Gerätes bei gestreckten Armen. Tief einatmen, den Bauch einziehen und den Griff herunterdrücken. Zählen Sie während der Übung langsam bis 10. Halten Sie Arme und Rücken gerade und achten Sie darauf, dass nur die Bauchmuskeln beansprucht werden.

17



Bauchmuskulatur

Knien Sie auf den Boden und setzen Sie sich auf die Fersen. Stellen Sie den Bullworker mit einem Griff schräg an die Knie. Umfassen Sie den oberen Zylindergriff und alle Spannseile fest mit beiden Händen. Tief einatmen, Bauch einziehen. Griff nach unten drücken und während der Übung langsam bis 10 zählen. Halten Sie Arme und Rücken gerade und achten Sie darauf, dass nur die Bauchmuskeln beansprucht werden.

18



Bauchmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden und halten Sie einen Griff des Bullworkers zwischen Ihren Füßen. Die äußeren Spannseile auf jeder Seite ganz oben fassen, Handflächen nach unten. Tief einatmen, den Bauch einziehen und mit gestreckten Armen die Seile nach unten ziehen. Während der Übung langsam bis 10 zählen. Führen Sie die Übung langsam durch, ziehen Sie die Seile nicht ruckartig nach unten. Diese Übung wirkt besonders auf die vorderen und seitlichen Bauchmuskeln. Wenn das Training intensiv genug ist, zeigt sich unter der Haut ein waschbrettartiges Muskelrelief.

19



Beine

Stellen Sie sich in die beiden Spannseite der einen Bullworkerselle. Mit den Handflächen nach unten, fassen Sie beide Spannseite der anderen Seite. Die Hände haben einen Abstand von 30 cm. Beugen Sie die Knie, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Atmen Sie tief ein und richten Sie sich auf soweit Sie können. Zählen Sie dabei langsam bis 10. Die Arme bleiben während der ganzen Übung gestreckt. Die Kraftanstrengung sollte von Ihren Oberschenkeln ausgehen, nicht von den Armen.

20



Beine

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie Ihren rechten Fuß in beide Spannseite einer Bullworkerselle. Fassen Sie mit den Händen beide Spannseite der anderen Seite. Die Handflächen zeigen nach unten. Lehnen Sie sich fest an. Atmen Sie tief ein. Ziehen Sie den Bauch ein und strecken Sie das rechte Bein. Dabei zählen Sie langsam bis 10. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

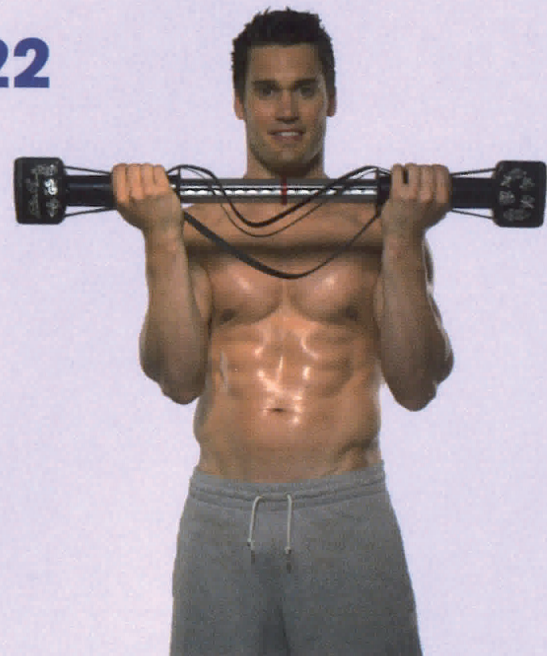
21



Rücken (und Schultern)

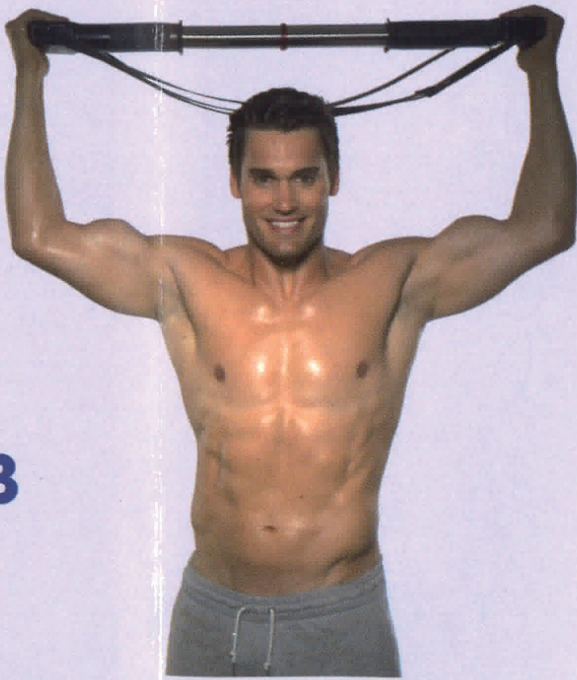
Fassen Sie mit den Händen die beiden Spannseite etwa in der Mitte und halten Sie den Bullworker an Ihrer rechten Körperseite. Arme und Hände sind in Schulterhöhe. Atmen Sie tief ein und ziehen Sie die Spannseite wie einen Bogen jeweils zur Seite. Dabei zählen Sie langsam bis 10. Wiederholen Sie die Übung an Ihrer linken Körperseite.

22



Brust

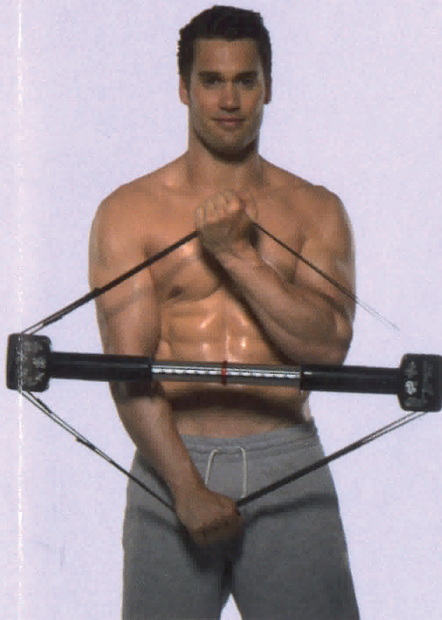
Umfassen Sie den Bullworker an den inneren Griffen nebst allen Spannseiten. Die Handflächen zeigen nach oben. Halten Sie das Gerät etwa in Schulterhöhe. Atmen Sie tief ein und schieben Sie die Griffe aufeinander zu. Dabei zählen Sie langsam bis 10. Diese Übung ist besonders wichtig für die Muskeln, die ihre Brust heben, spannen und verbreitern.

23**Schultern (und Brust)**

Fassen Sie den Bullworker an den beiden Griffen und halten ihn über den Kopf. Atmen Sie tief ein und drücken mit beiden Händen nach innen. Zählen Sie dabei langsam bis 10. Wenn Sie diese Übung zum ersten Mal durchführen, sollten Sie den Bullworker nur wenige Zentimeter über dem Kopf halten. Je stärker Ihre Muskeln werden, desto mehr können Sie die Arme strecken. Diese Übung ist besonders für die Stärkung der Muskeln wichtig, die Brust und Schultern verbinden.

24**Beine**

Setzen Sie sich auf die Stuhlkante. Umfassen Sie die beiden zylindrischen Griffe mit allen Spannseilen. Die Handflächen zeigen dabei nach unten. Den Bullworker halten Sie unter Kniehöhe. Die Unterarme sind an den Innenseiten Ihrer auseinandergestellten Beine gelehnt. Atmen Sie tief ein und drücken Sie Ihre Knie nach innen gegen die Unterarme. Zählen Sie dabei langsam bis 10. Üben Sie keinen Druck mit den Armen aus.

25**Oberarme**

Fassen Sie mit der linken Hand die beiden Spannseile der einen Bullworkerseite, Handfläche nach oben. Mit der rechten Hand fassen Sie die beiden Spannseile der anderen Bullworkerseite, Handfläche nach unten. Heben Sie die linke Hand bis in Schulterhöhe. Atmen Sie tief ein und drücken Sie Ihre rechte Hand nach unten. Zählen Sie dabei langsam bis 10. Ihre linke Hand muss die Position beibehalten. Wiederholen Sie die Übung, indem Sie die Hände wechseln.

26**Rücken**

Knien Sie auf den Boden und setzen Sie sich auf die Fersen. Ein Griff des Bullworkers ist schräg gegen Ihre Knie gestellt. Halten Sie den Oberkörper aufrecht und fassen Sie mit jeder Hand ganz oben ein äußeres Spannseil. Atmen Sie tief ein, ziehen Sie den Bauch ein und ziehen Sie die Spannseile nach unten und außen (vergleiche Foto). Zählen Sie dabei langsam bis 10. Wenn das Gerät die volle Bewegung nicht zulässt, wechseln Sie die Griffseiten. Sie fühlen bei dieser Übung die Anstrengung im Rücken, nicht in Ihren Schultern.

Training für Fortgeschrittene

In der 5. Trainingswoche sind Sie so gut in Form, dass Sie zum Fitnessstraining für Fortgeschrittene, Intensivtraining oder Spezialtraining übergehen können, wenn Sie möchten.

Isotonische Übungen: 6 bis 8 mal muss langsam angespannt und wieder gelockert werden. Die letzte Bewegung muss 7 Sekunden angehalten werden.

Fitnessstraining für Fortgeschrittene: Beginnen Sie mit 6 isotonischen Übungen, fügen Sie jede Woche 6 weitere Übungen hinzu, bis Sie alle 26 Übungen isotonisch ausführen. Trainieren Sie 2-5 Monate täglich, danach genügt Erhaltungstraining (1 oder 2 Trainingstage pro Woche). Danach trainieren Sie jeweils einen Monat lang täglich im Winter, im Frühjahr und im Herbst, dazwischen genügt Erhaltungstraining.

Intensivtraining: Führen Sie alle 26 Übungen isotonisch aus, danach führen Sie 3 Monate lang jede Übung in zwei isotonischen Folgen aus. Danach genügt eine Übungsfolge pro Tag oder Erhaltungstraining.

Spezialtraining: Führen Sie 2 isotonische Übungsfolgen von allen Übungen für die Muskelgruppe aus, die Sie besonders aufbauen wollen, einschließlich der Alternativen und der Spezialübungen, die unten gezeigt werden. Die Trainingszeit beträgt 3 Monate, danach genügt eine Übungsfolge pro Tag der Erhaltungstraining.

27



Bizeps (kleine Bewegung)

Gerät mit der linken Hand fassen und vor der linken Hüfte halten. Mit der rechten Hand den oberen Griff umfassen. Das Rohr des Gerätes berührt dabei die rechte Schulter. Tief einatmen und mit der linken Hand langsam nach oben drücken, danach Druck langsam wieder lockern. Übung 6 mal wiederholen, beim letzten Versuch Druck 7 Sekunden lang anhalten. Übung für die andere Körperseite umgekehrt.

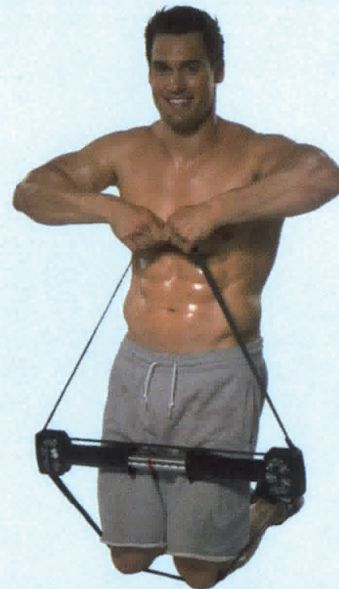
28



Bizeps (große Bewegung)

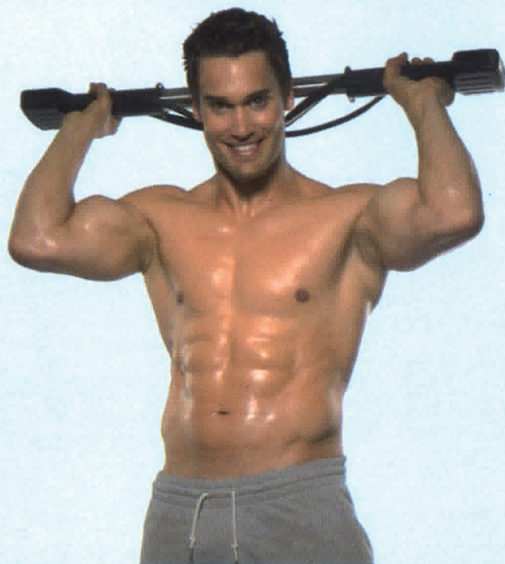
Auf die Vorderkante eines Stuhles setzen, mit dem linken Fuß in beide unteren Spannseile des Gerätes treten. Mit der linken Hand eines der oberen Spannseile in der Mitte fassen. Seil langsam nach oben ziehen, soweit Sie kommen, dann lockern. Nur der Unterarm wird bewegt. Der Oberarm bleibt während der Übung unbewegt. Übung 6 mal wiederholen, beim letzten Versuch die Anspannung 7 Sekunden durchhalten. Übungsfolge für die rechte Körperseite wiederholen.

29



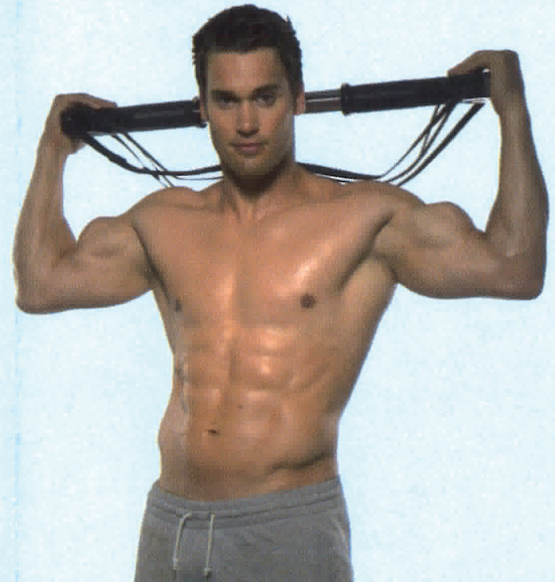
Schultern (kleine Bewegung)

Auf beide Spannseile des Gerätes knien. Ein oberes äußeres Spannseil mit beiden Händen fassen, beide Handflächen nach unten. Unterarme anheben, bis die Handrücken das Kinn berühren. Spannung lockern und Arme nach unten strecken, bis die Hände das Gerät berühren. Übung 6 mal wiederholen, beim letzten Versuch die Anspannung 7 Sekunden lang anhalten.

31

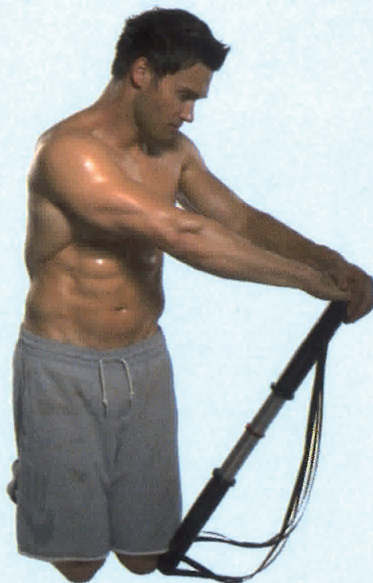
Obere Rückenpartie und Schultern (kleine Bewegung)

Beide Zylindergriffe mit allen Spannseilen umfassen. Die Handflächen zeigen nach oben. Das Gerät waagrecht hinter den Kopf halten. Tief einatmen und Griffe langsam zusammendrücken, dann Druck langsam lockern. Übung 6 mal wiederholen, beim letzten Versuch Druck 7 Sekunden lang anhalten.

32

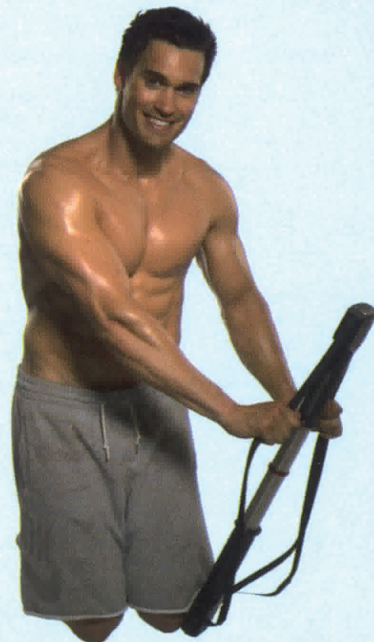
Schultern (äußere Bewegung) und oberer Rücken

Mit angewinkelten Armen das Gerät hinter den Kopf halten. Tief einatmen und das Gerät langsam zusammendrücken. Dann Druck langsam lockern. Übung 6 mal wiederholen, beim letzten Versuch Druck 7 Sekunden lang anhalten.

33

Seitliche Bauchmuskulatur (obere Bewegung)

Auf den Boden knien. Einen Griff des Bullworkers gegen das linke Knie stellen. Die Hände über dem anderen Griff kreuzen, wobei die Arme gestreckt sind. Bauch einziehen und Griff langsam links nach unten drücken. Danach den Druck wieder langsam lockern. Übung 6 mal wiederholen. Beim letzten Versuch den Druck etwa 7 Sekunden lang aufrechterhalten. Danach die Übung auf der rechten Körperseite durchführen. Sie ist immer so durchzuführen, dass die Anstrengung in der seitlichen Bauchmuskulatur und nicht in den Schultern zu spüren ist.

34

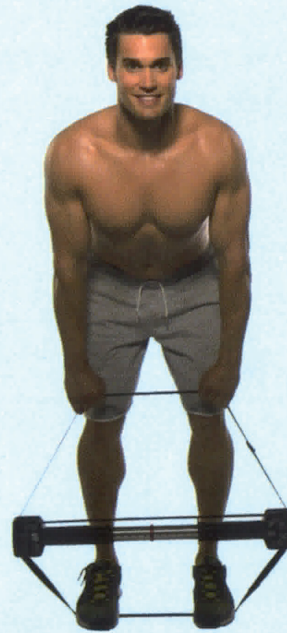
Schräge Bauchmuskeln und Hüfte (untere Bewegung)

Auf den Boden knien und den Bullworker mit einem Griff seitlich gegen das linke Knie stellen. Mit jeder Hand oben am Griff zwei Spannseile fassen und Arme gestreckt halten. Dann mit dem Körper nach links herunterdrücken. Dabei den Bauch einziehen. Die Bewegung langsam ausführen. Danach den Druck wieder lockern. Übung 6 mal wiederholen, beim letzten Versuch die tiefste Beugung 7 Sekunden lang anhalten. Übung auf der rechten Seite wiederholen.

35

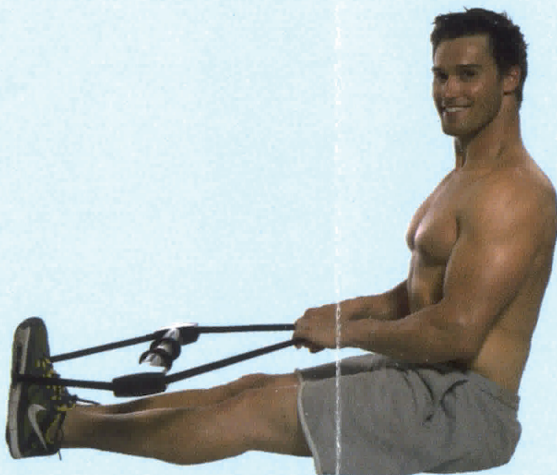
Bauchmuskulatur

Setzen Sie sich auf die Kante eines Stuhles. Der untere Griff des Bullworkers ruht auf Ihrem rechten Knie. Mit den Händen die äußeren Spannseile erfassen und den Bullworker in aufrechter Lage halten. Tief einatmen, den Bauch einziehen und gegen den Widerstand des Gerätes langsam das rechte Bein heben. Danach den Druck langsam wieder lockern. Wenn das Gerät die volle Bewegung nicht zulässt, wechseln Sie die Griffseiten. Die Arme sollen nur den Bullworker senkrecht halten. Die ganze Anstrengung soll aus dem Knie kommen. Übung 6 mal wiederholen. Beim letzten Versuch Druck 7 Sekunden durchhalten. Die Übung mit dem linken Knie wiederholen.

36

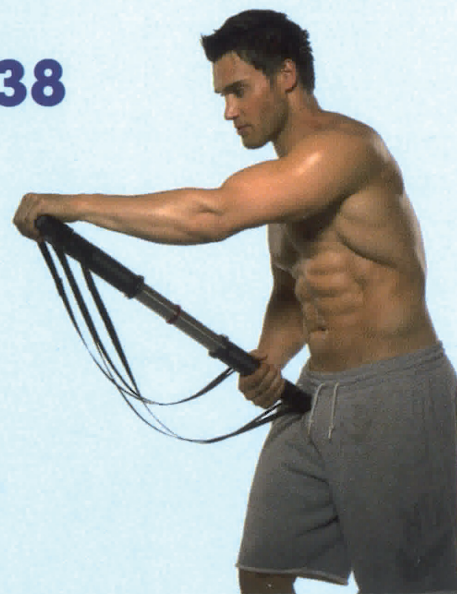
Untere Rückenmuskulatur und hintere Oberschenkel

Auf den beiden Spannseilen einer Seite des Bullworkers stehen, die Füße etwa 30 cm auseinander. Mit beiden Händen nur ein Spannseil auf der anderen Seite ergreifen. Die Handflächen zeigen zu den Beinen. Gewicht auf Zehenspitzen verlagern, Kopf und Rücken bleiben gerade. Langsam den Körper aufrichten. Danach langsam den Druck wieder lockern. 6 mal wiederholen. Beim letzten Versuch die Anspannung 7 Sekunden aufrechterhalten. Während der ganzen Übung bleiben die Hände vor den Beinen. Sinn der Übung ist, die maximale Wirkung in der unteren Rückenpartie festzustellen.

37

Untere Rückenmuskulatur

Auf den Boden setzen. Die Füße sind auf die beiden Spannseile der entfernteren Seite des Bullworkers gesetzt. Dann mit beiden Händen ein oberes Spannseil erfassen (oder auch beide). Die Handflächen zeigen nach unten. Mit ausgestreckten Armen langsam nach hinten lehnen, so weit wie möglich. (Entscheiden Sie selbst, ob es für Sie wirksamer ist, ein oder zwei Seile zu fassen.) Langsam in die aufrechte Sitzhaltung zurückkehren. Übung 6 mal wiederholen. Beim letzten Versuch die Anspannung 7 Sekunden aufrechterhalten.

38

Breite Rückenmuskeln

Das Gewicht auf den rechten Fuß verlagern. Die rechte Hand hält einen Griff des Bullworkers in Höhe des rechten Oberschenkels. Von der Taille aus nach vorne beugen, den anderen Griff in der linken Hand, den linken Arm voll ausgestreckt. Dann den Bauch einziehen und langsam den linken Griff nach unten drücken. Danach langsam den Druck wieder lockern. 6 mal wiederholen. Beim letzten Versuch die Anspannung 7 Sekunden aufrechterhalten. Die Übung auf der anderen Körperseite wiederholen.

39



Bein- und Gesäßmuskeln

Auf den Rücken legen und die Knie anwinkeln. Die Füße sind geschlossen. Die Knie befinden sich zwischen Rohr und Spannseilen des Gerätes. Dann langsam die Knie nach außen drücken und langsam wieder lockern. Übung 6 mal wiederholen. Beim letzten Versuch die Anspannung für 7 Sekunden aufrechterhalten.

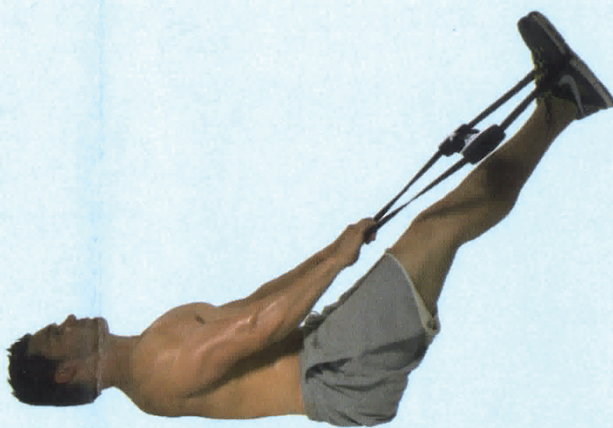
40



Bein-, Gesäß- und vordere Oberschenkelmuskeln

So auf einem Stuhl sitzen, dass die Beine im Winkel von 90 Grad stehen. (Wenn der Stuhl zu niedrig ist, ein Kissen zu Hilfe nehmen. Ist der Stuhl zu hoch, die Fersen etwas anheben.) Die beiden Spannseile werden jeweils über die Knie gezogen. Die Knie sind weit genug auseinander, um den Bullworker in fester Lage zu halten. Den Bauch einziehen und langsam die Knie nach außen drücken, dann langsam wieder im Druck nachlassen. Übung 6 mal wiederholen. Beim letzten Versuch die Anspannung 7 Sekunden aufrechterhalten.

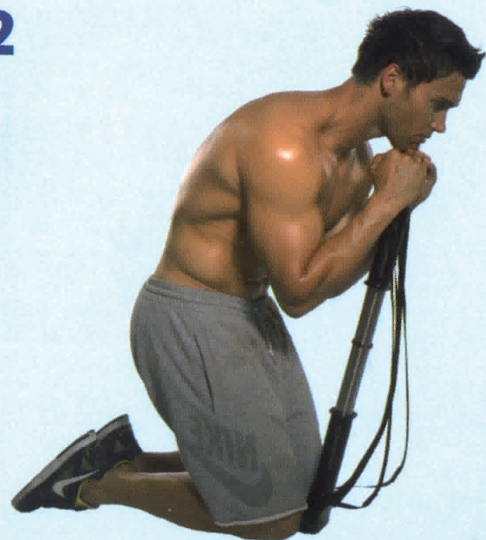
41



Gesäßmuskulatur

Auf dem Rücken liegen, Beine am Boden. Beide Füße in die zwei Spannseile der einen Bullworkerseite stellen. Die Spannseile der anderen Seite in der Mitte mit den Händen fassen. Den Bauch einziehen und langsam die Beine anheben. Dann langsam die Beine wieder senken und auflegen. Je höher die Beine gehoben werden, desto wirkungsvoller ist die Übung. Übung 6 mal wiederholen. Beim letzten Versuch die Anspannung 7 Sekunden lang aufrechterhalten.

42



Nacken- und Kinnmuskulatur

Auf den Boden knien. Einen Griff des Bullworkers schräg gegen die Knie stellen. Auf den oberen Griff eine Hand legen und darauf das Kinn. Den Bauch einziehen und langsam das Kinn gegen den Griff drücken. Danach langsam den Druck wieder lockern. Übung 6 mal wiederholen. Beim letzten Versuch die Anspannung 7 Sekunden aufrechterhalten. Die Arme beteiligen sich nicht an der Übung. Nur vom Kinn geht die Anstrengung aus.



==== www.sport-tec.de ====

Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0

Fax: +49 (0) 6331 1480-220

E-Mail: info@sport-tec.de

Web: www.sport-tec.de