

Für alle Übungen empfehlen wir eine Wiederholungszahl von 8-15 bei 2-3 Sätzen. Dies kann natürlich je nach Zielsetzung variiert werden.



1. Schulterzug (Rücken-, Trapez- und hintere Schultermuskulatur)
Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Rumpfmuskulatur anspannen (athletische Grundhaltung). Expander mit fast gestreckten Armen vor der Brust nach hinten ziehen.



2. Latzug (große Rückenmuskulatur)
Athletische Grundhaltung einnehmen. Expander über den Kopf halten und nach hinten bis Schulterhöhe herunterziehen. Expander immer unter Spannung halten.



3. Biceps Curl (Armbeuger)
Mit einem Fuß den Expander sicher fixieren. Spannung aufbauen, langsam und kontrolliert den Arm anbeugen.



4. Standrudern (Trapez- und Schultermuskulatur)
Mit einem Bein den Expander sicher fixieren. Mit beiden Händen den Griff fassen und nach oben in Richtung Kinn ziehen. Die Ellbogen nach oben bringen und ständig die Spannung am Expander aufrecht halten.

Alle Übungen sind von erfahrenen Kraftsportlern unter sportphysiotherapeutischen Gesichtspunkten entwickelt und ausgewählt worden. Damit bieten wir Ihnen eine professionelle Übungsreihe, aus der Sie sich gezielt Ihr täglichen Krafttrainingsprogramm individuell zusammenstellen können. Die Übungen, die gleiche Muskelpartien ansprechen, sollten Sie zur vollen Nutzung des Gerätes abwechselnd durchführen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und viel Erfolg mit Ihrem **deuser expander**.



Art.-Nr.		
119000	50 kg	gelb
119001	75 kg	rot
119002	100 kg	blau
119003	125 kg	grün

Made in Germany

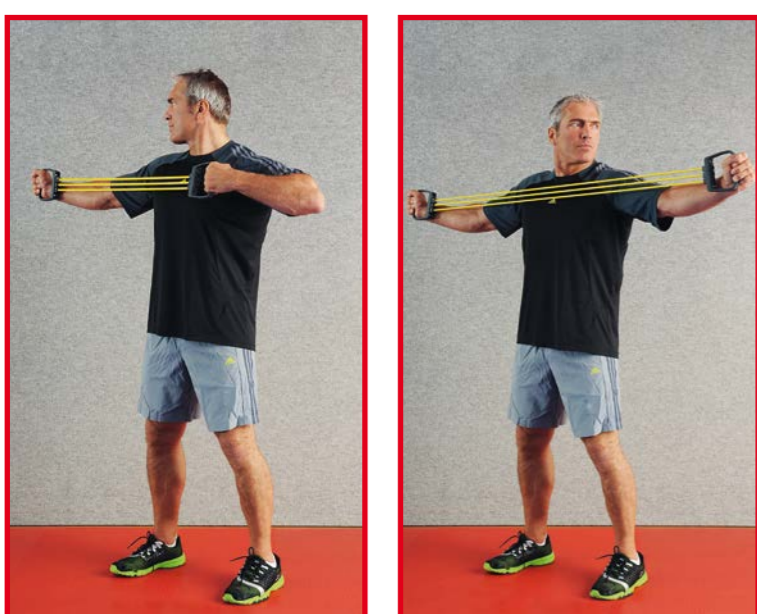


schmidt sports®

Zum Entfernen der Elastik-Strings die Sicherheits-Clips in den Griffen zusammendrücken und aus den Öffnungen ziehen. Beim Zusammensetzen der Clips hörbar einrasten lassen. Bitte platzieren Sie die Elastik-Strings immer gleichmäßig.

Setzen Sie Ihren **deuser expander** gezielt ein. Führen Sie alle Übungen ruhig und gleichmäßig aus. Einatmen beim Entspannen, ausatmen beim Dehnen. Das Training langsam, kontinuierlich steigern.

J. G. Karl Schmidt GmbH & Co. KG • Ober der Mühle 30 • D-42699 Solingen (Germany) • www.schmidtsports.de



7. Trizeps strecken (Armstrecker)
Stellung wie ein Bogenschütze. Gestreckter Arm fixiert den Expander. Der andere Arm führt die Streckung aus der gebeugten Haltung aus. Die Streckung des Arms wird mit der Kopfdrehung verfolgt. Wichtig ist die Spannung in der Rumpfmuskulatur zur Fixierung des Oberkörpers.



8. Kreuzheben
Expander mit einem Fuß sicher fixieren. Oberkörper nach vorne beugen, Rücken gerade halten (Athletische Grundhaltung) und unter Anspannung der Rückenmuskulatur wieder aufrichten, dabei die Spannung mit dem Expander immer aufrecht halten. Blickrichtung nach vorne, um den Kopf gerade zu halten.



9. Schulterdrücken (Schulter-, Rücken- und Trizepsmuskulatur)
Expander mit beiden Händen hinter dem Körper fixieren und gleichzeitig die Arme langsam nach außen strecken, kontrolliert in die Ausgangsposition zurücklassen.



10. Brustdrücken (Brust-, Schulter- und Trizepsmuskulatur)
Expander vom Rücken her mit beiden Händen fixieren. Gleichzeitig beide Arme horizontal nach vorne drücken. Oberkörper aufrecht halten und stabilisieren.