

RED GYM | Kraft Basic 01

The logo for Red Gym, featuring the word "red" in a bold, lowercase, italicized sans-serif font, followed by "GYM" in a bold, uppercase, sans-serif font, all contained within a red rectangular box.

Cardio frei	Herz-Kreislauf-System
-------------	-----------------------

[illegible]

Beindrücken am Gerät, sitzend	Quadrizeps, Gesäßmuskel - Beine
-------------------------------	---------------------------------

[illegible]

Beinbeuger, sitzend	Hintere Oberschenkelmuskulatur
---------------------	--------------------------------



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Gerät = Beinbeuger sitzend. Knie auf rotem Rotationspunkt. Fussspitzen anziehen. Ausatmen während Zugphase.						

Beinstrecken, sitzend	Quadrizeps
-----------------------	------------

[illegible]

Butterfly an der Maschine Brustkorb

Brustkorb



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Gerät = Fly. Schulter gesetzt. Bewegung nur soweit nach hinten, wie mit gesetzten Schultern kontrolliert werden kann. Ausatmen beim Zusammendrücken.						

Brustdrücken, sitzend	Brustkorb - Trizeps, Schultern, vorne
-----------------------	---------------------------------------

Brustkorb - Trizeps, Schultern, vorne



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Gerät = Brustpresse. Schultern bleiben über gesamte Bewegung gesetzt. Ausatmen beim Drücken.						

Trizepsdrücken mit Seilrolle Trizeps

Trizeps



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Gerät: Kabelzug. Ellenbogen bleiben seitlich am Körper. Maximaler Bewegungsradius im Ellenbogen.						

Bauchpressgerät	Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln
-----------------	------------------------------------

Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Gerät = Abdominal. Ausatmen beim Beugen! Bewegungs idee: Brustbein-Schambein: annähern und entfernen! Ausatmen beim Crunch..						

Rückenstreckgerät	Unterer Rücken
-------------------	----------------

Unterer Rücken



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Gerät = Rückenstrecker. Ganz nach hinten sitzen. Ausatmen beim Drücken.						

Horizontal row machine 3	Oberer Rücken - Bizeps, Schultern, hinten, Großer Rückenmuskel
--------------------------	--

Horizontal row machine 3	Oberer Rücken - Bizeps, Schultern, hinten, Großer Rückenmuskel
--------------------------	--



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Gerät = Rudergerät abgestützt. Aufrechte Haltung (Brustbein hoch!). Ausatmen beim Ziehen.						

Lat-pulldown	Großer Rückenmuskel - Bizeps, Rücken
--------------	--------------------------------------

Lat-pulldown	Großer Rückenmuskel - Bizeps, Rücken
--------------	--------------------------------------



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Gerät = Latzug. Weiter Griff. Bis kurz unterhalb vom Kinn ziehen. Brustkorb bleibt offen. Schulter hinten. Bewegungsidee: Ziehe dich nach oben! Ausatmen beim Ziehen..						