

Kraftgeräte-Typen und Muskeln

deutsch / english

Bereich	Area	Geräte	Units	Muskeln	Muscles
I. Nacken Thorex	Neck Torso	1 Überzug	Pullover	Rücken-Brustkorb	Latissimus dorsi-Chest
		2 Latzug	Torso Arm	Rücken-Trapez-Arm	Latissimus dorsi-Trapezius-Biceps
		3 Rudern	Rowing Torso	Delta-Rauten-Trapez	Deltoid-Rhomboid-Trapezius
		4 Ruderzug	Compound Row	Rücken-Trapez-Biceps	Latissimus dorsi-Trapezius-Biceps
		5 Brust liegend	10 Degree Chest	Brust-Delta Vorne	Pectoral Major-Deltoid
		6 Armkreuzen	Butterfly	Brust	Pectoral Major
		7 Brustdrücken	Chest Press	Brust-Schulter-Arme	Pectoral Major-Deltoid-Triceps
		8 Barrenstütz	Seated Dip	Brust-Schulter-Triceps	Pectoral-Deltoid-Trapezius-Serr.
		9 Schulterheben	Neck & Shoulder	Trapez	Trapezius
		10 Halsbeuger	Four-Way-Neck	Kopfwender-Trapez	Sternocleidomastoid-Trapezius
		11 Dito vorne	Dito Front	Kopfwender	Sternocleidomastoid
		12 Nackenstrecker	Dito Rear	Kopf-Trapez	Oblique-Posterior-Trapezius
II. Schulter	Shoulder	1 Nackenpresse	Neck Press	Delta-Trapez-Triceps	Deltoid-Trapezius-Triceps-Serr.
		2 Schulterpresse	Overhead Press	Brust-Delta-Trapez	Pectoral-Deltoid-Trapezius-Serr.
		3 Seitheben	Lateral Raise	Delta-Trapez	Deltoid-Trapezius
		4 Schulterdreher	Rotary Shoulder	Schulterblatt Innen	Subscapular-Teres Major
		5 Dito	Dito External	Schulter Aussen	Infraspinat-Teres Minor
III. Arme	Arms	1 Armstrecker	Triceps Extens.	Arm Dreiköpfig	Triceps
		2 Armbeuger	Biceps Flexion	Arm Zweiköpfig	Biceps
		3 Handdrehung	Super Forearm	Hand-Ein+Aussendr.	Wrist Pronator-Supinator
		4 Handgelenk	Dito	Handstrecker+Beuger	Hand Extensors-Flexors
		5 Fingergriff	Dito	Fingerbeuger	Finger Flexors
IV. Rumpf	Waist	1 Rumpfdrehung	Rotary Torso	Bauch Innen+Aussen	Abdomen Oblique int.+ ext.
		2 Bauchbeugung	Abdominal	Bauch Gerade	Abdomen Rectus
		3 Rückenstreckung	Low Back	Wirbelsäulenstrecker	Erector Spinae
V. Hüfte	Hips	1 Hüftstrecker	Hip Extension	Gesäss-Hüft-Rücken	Gluteus-Hip Extensor-Low Back
		2 Hüftbeuger	Hip Flexion	Hüftlenden-Bauch	Iliopsoas-Abdominal
		3 Hüftspreizer	Hip Abduction	Gesäss Aussen-Obers.	Gluteals Middle+Small
		4 Hüftanzieher	Hip Adduction	Oberschenkel Innen	Adductors Thigh
VI. Beine	Legs	1 Beinstrecker	Leg Extension	4-köpfiger Obersch.	Quadriceps Thigh
		2 Beinbeuger	Leg Curl Prone	Kniebeuger	Hamstrings
		3 Dito	Leg Curl Seated	Kniebeuger	Hamstrings
		4 Beinpresse	Leg Press	Quadriz.-Beuge-Gesäss	Quadriceps-Hamstrings-Gluteals
		5 Wadentrainer	Calf Raise	Unterschenkel	Gastrocnemius-Soleus
		6 Fussheben	Tibia Flexion	Schienbein+Zehenstr.	Tibial Anterior+Extensors
VII. Multi Turm	Multi Exercise	1 Fersenheben	Calf Standing	Zwillingswaden-Soleus	Gastrocnemius-Soleus
		2 Klimmzug	Chin Front	Arm-Rücken	Biceps-Latissimus
		3 Dito Seite	Chin Parallel	Arm-Trapez-Rücken	Biceps-Trapezius-Latissimus
		4 Barrenstütz	Dip	Triceps-Trapez-Delta	Triceps-Trapezius-Deltoid-Pec
		5 Armstrecker	Triceps Extens.	Triceps	Triceps
		6 Unterarm	Wrist Curl	Hand+Finger Strecker	Hand+Finger Flexors
		7 Unterarm	Wrist Reverse	dito rückwärts	dito backwards
		8 Seitbeuge	Side Bend	Lenden+Bauch	Quadrate Lumbar-Abdomen