

Kraftgeräte / Sportarten Übersicht

deutsch / english

Legende / Legend		21 Basketball	25 Handball	29 Karate	33 Schwimmen		
		22 Eishockey	26 Inlineskat.	30 Radfahren	34 Ski Alpin		
		23 Fussball	27 Joggen	31 Rudern	35 Ski Langlauf		
		24 Golf	28 Kajak	32 Segeln	36 Tennis		
					37 Volleyball		
Bereiche	Reaches	Geräte	Equipments	Sportarten	Sportarts		
I Nacken Torax	Upper Torso	1 Ueberzieher	Pullover	21-22-23-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37			
		2 Armzug	Torso Arm	21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37			
		3 Brust-Schult.	Rowing Back		31		
		4 Ruderzug	Compound Row	21-23-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-36-37			
		6 Armkreuzen	Chest Vertical	23-26-27			
		7 Brustdrücken	Chest Press	21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37			
		8 Barrenstütz	Dip Seated	22-23-26-29-	30-31-32-34-35-37		
		10 Nackentr.	Four-Way-Neck		30		
		11 Dito	Dito		30		
		12 Dito	Dito		30		
		II Schulter	Shoulder	2 Schulterpr.	Overhead Press	21	
				4 Schultertrain.	Rotary Shoulder	22-24-25-28-29-	33-36-37
5 Dito	Dito			22-24-25-28-29-	33-36-37		
III Arme	Arms	1 Armbeuger	BicepsCurl		32		
		2 Armstrecker	Trizepsextension		32-35		
		3 Unterarm-Rist	Forearm Super	21-24-28-29-	31-32-36		
		4 Dito	Dito	21-24-28-29-	31-32-36		
IV Rumpf	Mid Torso	1 Rumpfrotat.	Rotary Torso	21-22-23-24-25-26-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37			
		2 Bauchbeug.	Abdominal	22-24-25-26-28-	31-32-36-37		
		3 Rückenstreck.	Low Back	21-23-23-24-28-	33-34		
V Hüfte	Hips	1 Hüftstrecker	Hip Extension	21-22-25-26-27-29-	30-31-32-34-35-36-37		
		2 Hüftbeuger	Hip Flexion	23-27-29-	30-31-33-34-35		
		3 Abduktion	Hip Abduction	21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-33-34-35-36			
		4 Adduktion	Hip Adduction	22-23-26-27-	31-34-35-36		
VI Beine	Legs	1 Beinstrecker	Leg Extension	23-24-26-27-29-	30-32-33-35-37		
		2 Beinbeuger	Leg Curl Prone	23-24-26-27-29-	30-32-33-35-37		
		3 Dito	Leg Curl Seated	23-24-26-27-29-	30-32-33-35-37		
		4 Beinpresse	Leg Press	21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37			
		6 Schienbeintr.	Tibia	23-26-27-	30-32-34-35		
		VII Multi-Turm	Multi-Tower	1 Wadentrainer	Calf Raise	21-25-27-	37
2 Klimmzug	Chin-Up				31		
3 Dito	Chin Parallel				31		

Quelle: Kieser Training®