

A photograph of a gym interior featuring a large TechnoGym chest press machine in the foreground. The machine is black with yellow accents and has a seat and handles. In the background, there are other gym equipment, including a rack of weights, and a few people are visible. The text "GYM" is overlaid in the center of the image.

GYM

Chestpress & Shoulderpress

make UR move

CHESTPRESS



SETUP

- SITZHÖHE SO EINSTELLEN, DASS GRIFFE IN HÖHE DER BRUST SIND
- FÜSSE STABIL AUF DEM BODEN
- GRIFFE MIT FUSSHEBEL NACH VORNE BRINGEN
- HÄNDE SOLLTEN SICH IN STARTPOSITION NICHT HINTER DER BRUST BEFINDEN
- RÜCKEN AN RÜCKENPOLSTER PRESSEN, KOPF AUFRECHT



AUSFÜHRUNG

- BAUCH ANSPANNEN
- GRIFFE KONTROLLIERT NACH VORNE DRÜCKEN, KEIN SCHWUNG!
- ELLENBOGEN AM ENDE NICHT KOMPLETT DURCHSTRECKEN, LEICHT GEBEUGT LASSEN UM MUSKELSPANNUNG ZU HALTEN



RÜCKBEWEGUNG

- GEWICHT KONTROLLIERT ZURÜCK IN DIE AUSGANGSPOSITION BEWEGEN
- NICHT GANZ ABSETZEN, SONDERN ERST, WENN DER SATZ BEENDET IST

→ HIER HILFT DER FUSSHEBEL WIEDER, DAS GEWICHT BESSER ABSETZEN ZU KÖNNEN, DAZU EINFACH IN ENDPOSITION DEN FUSSHEBEL DRÜCKEN, GEWICHT ERST LANGSAM ABLEGEN UND MIT DEM HEBEL VORSICHTIG ABSETZEN

SHOULDERPRESS



SETUP

- SITZHÖHE SO EINSTELLEN, DASS GRIFFE AUF SCHULTERHÖHE STARTEN
- FÜSSE STABIL AUF DEM BODEN
- RÜCKEN ANLEHNEN
- BAUCH ANSPANNEN



BEWEGUNG

- GEWICHT KONTROLLIERT NACH OBEN DRÜCKEN, KEIN SCHWUNG!
- ELLENBOGEN NICHT GANZ DURCHSTRECKEN



RÜCKBEWEGUNG

- GEWICHT LANGSAM ABSSENKEN BIS GRIFFE WIEDER AUF SCHULTERHÖHE SIND
- RÜCKEN BLEIBT BEI DER GANZEN BEWEGUNG AN DER LEHNE