

A large, black cable machine is the central focus of the image. It has multiple pulleys and cables, with a weight stack in the middle. The machine is situated in a gym with a light-colored brick wall on the left and a large window on the right. The window looks out onto a snowy landscape with bare trees. The floor is covered with black rubber mats. In the background, other gym equipment and a person are visible through a mirror.

GYM

Kabelturm

make UR move

GLUTE KICKBACKS



SETUP

- KABELZUG GANZ UNTEN EINSTELLEN
- FUSSSCHLAUFE UM DEN KNÖCHEL LEGEN
- ABSTAND ZUM TURM HALTEN
- LEICHT NACH VORNE BEUGEN UND AM GERÄT MIT BEIDEN HÄNDEN FESTHALTEN



AUSFÜHRUNG

- DAS ARBEITSBEIN MIT LEICHT GEBEUGTEM KNIE KONTROLLIERT NACH HINTEN OBEN ZIEHEN, BIS DAS GESÄSS MAXIMAL ANGESpanNT IST
- RUMPF IST FEST, RÜCKEN GERADE! KEIN HOHLKREUZ!
- DER OBERKÖRPER BEWEGT SICH NICHT MIT (KEIN SCHWUNG HOLEN)



RÜCKKEHR

- DAS BEIN LANGSAM ZURÜCK IN DIE AUSGANGSPOSITION FÜHREN, OHNE DAS GEWICHT GANZ ABZUSETZEN
- FUSS KANN LEICHT NACH AUSSEN ROTIERT WERDEN, UM DEN MUSKEL ANDERS ANZUSPRECHEN

CABLE PULLOVER



SETUP

- KABELZUG GANZ OBEN
- SEILGRIFF BENUTZEN
- MIT ETWAS ABSTAND ZUM TURM HINSTELLEN
- OBERKÖRPER LEICHT NACH VORNE BEUGEN
- ARME FAST GESTRECKT NACH OBEN HALTEN



ZUGBEWEGUNG

- DEN SEILGRIFF MIT LEICHT GEBEUGTEN ELLENBOGEN IN EINEM BOGEN NACH UNTEN ZIEHEN, BIS DAS SEIL DIE OBERSCHENKEL BERÜHRT
- IN DER ENDPOSITION DEN LATISSIMUS (GROSSER RÜCKENMUSKEL) KURZ ANSPANNEN



RÜCKBEWEGUNG

- ARME KONROLLIERT WIEDER IN DIE AUSGANGSPOSITION FÜHREN
- DEN RÜCKEN NICHT ZU STARK INS HOHLKREUZ FALLEN LASSEN

WICHTIGE TIPPS:

- KRAFT SOLL AUS RÜCKEN KOMMEN, NICHT AUS DEM TRIZEPS
- STABILITÄT: FESTER STAND, LEICHT GEBEUGTE KNIE UND ANGESPANNTE BAUCHMUSKULATUR VERHINDERN DAS SCHWUNGHOLEN

CABLE CRUNCHES



SETUP

- KABELZUG GANZ OBEN
- SEILGRIFF BENUTZEN
- MIT ETWAS ABSTAND ZUM TURM HINKNIEN
- OBERKÖRPER LEICHT NACH VORNE BEUGEN UND LEICHT AUFGERICHTET
- BAUCH IST ANGESpanNT
- SEILENDEN SEITLICH AM KOPF HALTEN



ZUGBEWEGUNG (CRUNCH)

- OBERKÖRPER LANGSAM NACH VORNE UND UNTEN EINROLLEN
- BAUCH AKTIV ZUSAMMENZIEHEN
- ELLENBOGEN ZU DEN KNIEN BRINGEN



RÜCKBEWEGUNG

- KONTROLLIERT IN DIE AUSGANGSPOSITION ZURÜCKKEHREN, OHNE DAS GEWICHT KOMPLETT ABZUSETZEN

WICHTIGE HINWEISE:

- **KEIN SCHWUNG:** KRAFT KOMMT AUSSCHLIESSLICH AUS DEM BAUCH, NICHT AUS ARMEN ODER SCHULTERN
- **RUNDER RÜCKEN:** GERADEN RÜCKEN BEIM EINROLLEN VERMEIDEN
- **HÜFTE FIXIEREN:** POSITION DER HÜFTE BLEIBT UNVERÄNDERT
- **HANDPOSITION:** HÄNDE WÄHREND DER GESAMTEN ÜBUNG FEST NEBEN DEM KOPF HALTEN

BICEPS CURL



SETUP

- KABELZUG AUF NIEDRIGSTE POSITION EINSTELLEN
- GRIFF (GERADE STANGE ODER SEIL) BEFESTIGEN
- FÜSSE SCHULTERBREIT, AUFRECHTE KÖRPERHALTUNG, KNIE LEICHT ANGEBEUGT
- UNTERGRIFF (HANDFLÄCHE ZEIGT NACH OBEN)



ZUGBEWEGUNG

- GRIFF AUS DEM BIZEPS HERAUS KONTROLLIERT ZUR SCHULTER HOCHZIEHEN
- OBERARME BLEIBEN FEST AM KÖRPER
- NUR UNTERARME BEWEGEN SICH
- SPANNUNG OBEN KURZ HALTEN



RÜCKBEWEGUNG

- GEWICHT LANGSAM WIEDER ABLASSEN, OHNE ES KOMPLETT ABZUSETZEN UM SPANNUNG ZU HALTEN

WICHTIGE HINWEISE:

- **KEIN SCHWUNG**
- **ELLENBOGEN-POSITION:** BLEIBEN WÄHREND GESAMTER ÜBUNG FIXIERT UND WANDERN NICHT NACH VORNE
- **ABSTAND:** SO WEIT VOM KABELZUG WEG, DASS DAS GEWICHT AUCH IN DER UNTERSTEN POSITION NICHT AUFSETZT (KONSTANTE SPANNUNG)