

A TechnoGym Leg Press machine is shown in a gym setting. The machine is dark grey with a yellow TechnoGym logo at the top. It features a large black seat and a leg rest. A control panel with a small screen and buttons is visible on the left side. The machine is set against a light-colored brick wall. The text 'GYM' is overlaid in the center of the image.

GYM

Leg Press

make UR move

How to:



Standardposition

- Fußposition: hüftbreit und parallel auf der Platte
- gleichmäßiges Training der gesamten Beinmuskulatur



Hohe Fußstellung

- Fußposition: oberer Bereich der Platte
- verstärktes Training der hinteren Oberschenkel und des Gesäßes



Tiefe Fußstellung

- Fußposition: unterer Bereich der Platte
- verstärktes Training des vorderen Oberschenkels (Quadrizeps)



Einbeinige Ausführung

- Fußposition: mittlerer Bereich der Platte
- Trainiert jedes Bein einzeln; fördert Balance und Stabilität



Enge Fußstellung

- Fußposition: eng beieinander in der Mitte der Platte
- verstärktes Training der äußeren Bereiche der Oberschenkel



Weite Fußstellung

- Fußposition: breiter als hüftbreit positioniert
- verstärktes Training der inneren Oberschenkelmuskeln und der Adduktoren