

ÜBUNGSANLEITUNG MULTI-FUNKTION-X-BIKE

ÜBUNGSANLEITUNG MULTI-FUNKTION-X-BIKE



Übungen auf dem Bike 1-6

1



1 Biceps-Curl
Straps von unten an den Haltengriffen greifen. Die Straps zeitgleich oder im Wechsel zum Körper heranziehen – Ellenbogen bleibt ruhig und nur der Unterarm wird zum Körper gezogen.

2



2 Rudern
Beide Straps wie bei einer Ruderbewegung soweit es geht zum Körper führen. Arme ca. auf Brusthöhe heranziehen – Ellenbogen bleiben in der Endposition hoch. Arme anschließend wieder strecken und nach vorne unten führen.

3



3 Trizeps
Straps von unten an den Haltengriffen greifen. Arme seitlich neben dem Körper – Die Arme abwechselnd soweit es geht nach hinten unten strecken.

4



4 Butterfly Reverse
Arme in die U-Halte nehmen. Straps nach schräg hinten oben ziehen – Arme leicht gebeugt – Ellenbogen führen die Bewegung nach hinten.

5



5 Side-Strap
Straps von unten an den Haltengriffen greifen – zeitgleich beide Arme seitlich bis ca. Schulterhöhe anheben – Handgelenke fest lassen und nicht abknicken. Arme wieder nach vorne unten absenken.

6



6 Schultern
Arme nach vorne ausstrecken bis ca. Schulterhöhe. Straps mit ausgestreckten Armen abwechselnd nach oben ziehen – bis auf Schulterhöhe wieder absenken. Handgelenke fest lassen und nicht abknicken.

Übungen hinter dem Bike stehend 7-16

7



7 Biceps-Curl
Hüftbreiter Stand - Straps von unten an den Haltengriffen greifen. Ellenbogen in der Hüfte fixieren – Handflächen zeigen nach oben. Arme von unten soweit es geht Richtung Oberarm ziehen – Straps bis in die Waagrechte absenken.

8



8 Butterfly-Reverse
Hüftbreiter Stand.

9



9 Squat mit Straplift
Hüftbreiter Stand. Straps seitlich neben dem Körper in den Händen halten. In die Kniebeuge gehen – darauf achten, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen nach vorne schauen. Beim Tiefgehen die Arme vor den Körper nach oben führen – beim Aufrichten die Arme wieder in die Ausgangsposition bringen.

10



10 Ausfallschritt mit U-Halte
Hinter dem Bike in einen Ausfallschritt gehen. Po und Bauch bewusst anspannen. Hinteres Knie etwas beugen und in Richtung Boden führen – Körpergewicht auf vorderes angewinkeltes Bein verlagern – Arme neben dem Körper in U-Halte. SEITENWECHSEL.

11



11 Schulter-Außenrotation
Hüftbreiter Stand - Straps von unten an den Haltengriffen greifen. Ellenbogen in der Hüfte fixieren – Handflächen zeigen nach innen. Unterarme von soweit es geht nach außen ziehen – Straps wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

12



12 Schulter-Innenrotation
Hüftbreiter Stand seitlich hinter dem Bike. Strap mit dem Arm der näher am Gerät ist am Haltengriff greifen. Ellenbogen in der Hüfte fixieren – Handfläche zeigt nach innen. Unterarme soweit es geht zur Körpermitte ziehen – Straps wieder in die Ausgangsposition zurückführen. SEITENWECHSEL.

12a



12 A Ganzkörper
Seitlich zum Seilzug in Ausfallschritt gehen. Während des Aufrichtens den Gerät nahen Arm langsam strecken und nach diagonal oben führen (Alltagsnahes aufheben und abstellen).

13



13 (Wenn Fußschlaufe vorhanden) Adduktoren
Seitlich zum Gerät stellen. Die Fußschlaufe um das Sprunggelenk des näheren Beines legen – Gewicht auf das dem Gerät abgewendete Bein verlagern. Gerätnahes Bein vom Boden abheben. Vor dem Standbein die Fußschlaufe weg vom Gerät ziehen – zurückführen und wiederholen. SEITENWECHSEL.

14



14 Abduktoren
Seitlich zum Gerät stellen. Die Fußschlaufe um das Sprunggelenk des vom Gerät entfernten Beines legen. Gewicht auf das dem Gerät nähere Bein verlagern. Gerätferne Bein vom Boden abheben – Fußschlaufe zur Seite abspitzen – zurückführen und wiederholen. SEITENWECHSEL.

15



15 Knieheben
Frontal zum Gerät stellen. Fußschlaufe um ein Sprunggelenk legen. Gewicht auf das andere Bein verlagern und auf dieses stellen. Knie des freien Beines vor dem Körper nach oben ziehen. Nach kurzem Halten wieder nach unten führen – ohne abzustellen. Mehrfach wiederholen. SEITENWECHSEL.

16



16 Back-Kick
Frontal zum Gerät stellen. Fußschlaufe um ein Sprunggelenk legen. Gewicht auf das andere Bein verlagern und auf dieses stellen. Knie des freien Beines vor dem Körper nach oben ziehen - Bein nach hinten unten strecken. Mehrfach wiederholen. SEITENWECHSEL.

MULTI-FUNKTION X-BIKE
Das 3 in 1 Gerät mit 2 Seilzügen für Training des Oberkörpers und der Beinmuskulatur. Höhenverstellbarer Komfortsattel (4 Stufen - jeweils 2,5 cm), selbstnivellierende Pedale, 8 Widerstandsstufen, Multi-Positions-Griffe, integrierte Handpulssensoren, Komfortsattel mit Rückenlehne sowie ein Multifunktions-LED-Display mit Anzeige von Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien, Tacho, Puls. Gerätegewicht 18 kg, Aufstellmaße 85,5 x 42 x 112 cm, Maße geklappt 51 x 56,5 x 134 cm, Transportrollen. Max. Benutzergewicht 120 kg, Magnetbremssystem, Schwungmasse 3,6 kg., inkl. Montage-/Bedienungsanleitung.