

K-SPORT-DE.DE

# DEIN EIGENES HOMEGYM

HARDER. BETTER. STRONGER.



**KSPORT**  
— WE MAKE PEOPLE STRONGER —



**K-SPORT**

# VORWORT

WE MAKE PEOPLE STRONGER.

Wir freuen uns, dass du dich für ein Gerät von K-Sport Deutschland und damit für die neue Form deines Lebens entschieden hast! Mit diesem eBook erhältst du Zugang zu verschiedenen Übungen, mit denen du deinen ganzen Körper an unseren Geräten trainieren kannst. Bist du also bereit, Muskeln aufzubauen, deinen Körper zu verändern und Spitzenleistungen zu erbringen?

**Starte jetzt mit K-Sport durch und erreiche deine sportlichen Ziele!** Achte bei deinem Workout jedoch stets auf eine saubere Ausführung und wähle zusätzliche Gewichte, sodass eine saubere Ausführung bei jeder Wiederholung gewährleistet werden kann. Und auch wenn du motiviert startest, vermeide Schwung und bewege das Gewicht zu jeder Zeit sicher und kontrolliert.

Wir wünschen dir viel Spaß und gute Trainingserfolge!

**Team K-Sport**



**49**

DECKENMONTAGE

**Klimmzugstangen**

Inklusive Übungen

**4**

**Langhantelständer**

Inklusive Übungen

**93**

**Smith Machine**

Inklusive Übungen

**56**

**Dip-Ständer und Barren**

Inklusive Übungen

**27**

**Latzugstationen**

Inklusive Übungen

**98**

**Multifunktionsrack mit**

**Klimmzugstange**

Inklusive Übungen

**69**

**Sprossenwand**

Inklusive Übungen

**41**

WANDMONTAGE

**Klimmzugstangen**

Inklusive Übungen

**103**

**Outdoor Fitness**

Inklusive Übungen

**76**

**Trainingsbänke**

Inklusive Übungen



Scanne den  
QR-Code



# LANGHANTELSTÄNDER

TRAININGSGERÄTE + ÜBUNGEN

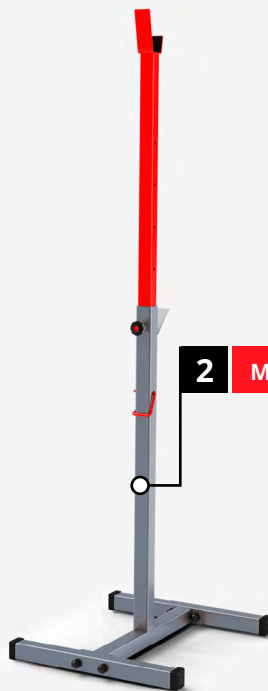


**1** GARANTIERTE  
STABILITÄT



**3** SOLIDER STANDFUSS

**2** MOBILE ELEMENTE



# TRAININGSSTÄNDER FÜR ÜBUNGEN MIT DER LANGHANTEL BIS 180 KG

Langhantelständer, auch Trainingsständer genannt, bieten einen festen Stand und eine komfortable Ausgangsposition. Verschiedenste Hantelübungen, die ohne Trainingsständer nur schwer umzusetzen sind, können so einfach in den Trainingsplan integriert werden.



# VERSTÄRKTE LANGHANTELABLAGE

Neben den Vorteilen herkömmlicher Langhantelständer bietet die verstärkte Langhantelablage zusätzliche Stabilität und einen sicheren Stand, selbst wenn die Langhantel mit mehr Schwung in die Halterung fallen gelassen wird.



**1** STARKE VERBINDUNG

**2** ZUVERLÄSSIGE  
ABSICHERUNG

**3** SOLIDER STANDFUSS

# MEHRSTUFIGER TRAININGSSTÄNDER FÜR LANGHANTELN

Mehrstufige Trainingsständer überzeugen durch die Absicherung auf verschiedenen Höhen. Die Langhantel kann so entlang der gesamten Bewegung jederzeit abgelegt und die Grundlage für ein vielseitiges Training geschaffen werden.





# TRAININGSSTÄNDER MIT ABSICHERUNG

Trainingsständer mit Absicherung verfügen zusätzlich über eine zweite, tiefere Ablagemöglichkeit. Dies erleichtert bei manchen Übungen das Greifen der Gewichte, erhöht die Variation im Training und bietet eine zusätzliche Absicherung bei Erschöpfung.





# KNIEBEUGEN-VARIATION

MIT GEWICHT

## ÜBUNG

## GEWICHT

## STAND

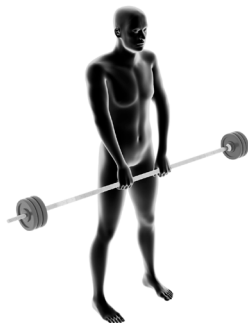
## SEITE

Klassisches Kreuzheben	Langhantel	Hüftbreit	<b>11</b>
Klassische Kniebeuge	Langhantel	Schulterbreit	<b>12</b>
Ausfallschritte mit der Langhantel	Kurzhandel, Stange	Schulterbreit	<b>13</b>
Frontkniebeugen	Langhantel	Hüftbreit	<b>15</b>
Zercher Kniebeugen	Langhantel	Hüftbreit	<b>23</b>
Sumo Kniebeugen	Langhantel	Schulterbreit	<b>100</b>
Box Squats	Langhantel	Schulterbreit	<b>101</b>

## EXPERTEN-TIPP

Kniebeugen sind – wenn sie richtig ausgeführt werden – eine der effektivsten Übungen zum Aufbau einer starken Beinmuskulatur. **Aber Vorsicht:** Bei einer falschen Ausführung drohen Rücken- und Knieverletzungen.





P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## FRONTZIEHEN MIT DER LANGHANTEL

Schwierigkeitsgrad



**P1** **Hebe** die Langhantel mit einem schulterbreiten Griff an. **P2** **Stelle** dich hüftbreit hin. **P3** **Richte** den Rücken auf, drücke den Brustkorb nach vorne und halte die Schulterblätter nach hinten und unten gerichtet. **P4** **Halte** den Kopf gerade und spanne die Bauch- und Gesäßmuskeln an.

**A1** **Führe** die Langhantel zum Kinn und bleibe mit der Stange nah am Oberkörper. Die Ellenbogen dabei nach oben ziehen, sodass diese über die Handgelenke reichen.

**A2** **Hebe** die Langhantel bis kurz unter das Kinn. **A3** **Senke** das Gewicht langsam ab. **A4** **Wiederhole** die Übung.

Muskelgruppen

Schultern

Trapez/Nackenmuskel

Trainingszubehör

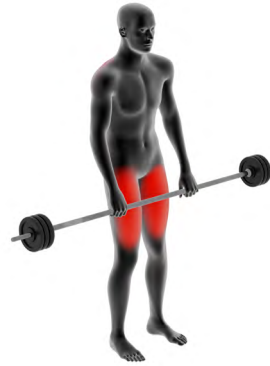
Langhantel

Gewichte

Kettlebell



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## KLASSISCHES KREUZHEBEN

Schwierigkeitsgrad



**P1 Stelle** die Füße parallel und hüftbreit auseinander. **P2 Gehe** in Knie und beuge dich über die Langhantel. Die Schultern müssen dabei höher als die Hüften und der Kopf eine Verlängerung der Wirbelsäule sein. **P3 Greife** die Langhantel – platziere deine Hände auf der Breite deines Schultergürtels.

**A1 Baue** Spannung auf, indem du deine Schulterblätter nach hinten ziehst. **A2 Drücke** dich mit den Füßen leicht vom Boden ab. **A3 Sobald** sich die Langhantel auf Kniehöhe befindet, schiebe dein Becken nach vorne, um deinen Oberkörper aufzurichten. Die Langhantel sollte am Ende auf Hüfthöhe sein. **A4 Atme** tief ein und senke die Langhantel langsam wieder ab.

Muskelgruppen

Gefäßmuskulatur

Beinstrecker

Beinbeuger

Rückenstrecker

Trainingszubehör

Langhantel

Gewichte

Käfigablage



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## KLASSISCHE KNIEBEUGEN

Schwierigkeitsgrad



- P1 Richte** den Trainingsständer so ein, dass du die Langhantel aus der Halterung heben kannst, ohne auf die Zehenspitzen gehen zu müssen. **P2 Stelle** dich schulterbreit unter die Langhantel. **P3 Lege** die Langhantel auf dem hinteren Schultermuskel oder dem Kapuzenmuskel auf. Setzt du sie zu hoch an, riskierst du ernsthafte Verletzungen. **P4 Greife** die Langhantel und ziehe die Ellenbogen nach hinten.

- A1 Hebe** die Hantel aus der Halterung und atme tief ein, nimm gleichzeitig ein leichtes Hohlkreuz ein und spanne die Bauchmuskulatur an. **A2 Senke** das Gewicht ab, indem du dein Gesäß nach hinten schiebst und die Knie beugst. Während der Bewegung zeigen die Knie und Fußspitzen in die gleiche Richtung und das Hohlkreuz bleibt erhalten. **A3 Stelle** deine Oberschenkel parallel zum Boden, leite die Aufwärtsbewegung ein und atme aus.

Muskelgruppen

Gesamte Oberschenkelmuskulatur

Gefäßmuskulatur

Trainingszubehör

Langhantel

Gewichte

Trainingsständer



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## AUSFALLSCHRITTE MIT DER LANGHANTEL

Schwierigkeitsgrad



**P1 Stelle** dich schulterbreit unter die Langhantel. **P2 Lege** die Langhantel auf dem hinteren Schultermuskel oder dem Kapuzenmuskel auf. Setzt du sie zu hoch an, riskierst du ernsthaftere Verletzungen. **P3 Greife** die Langhantel und ziehe die Ellenbogen nach hinten.

**A1 Mache** einen weiten Schritt nach vorne und atme ein. **A2 Beuge** beide Knie, bis das hintere Knie beinahe den Boden berührt. Unter- und Oberschenkel sollten einen Winkel von 90 Grad nicht unterschreiten und das vordere Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen. **A3 Drücke** die Ferse des vorderen Fußes in den Boden und starte die Aufwärtsbewegung. Atme dabei aus. **A4 Wiederhole** die Übung mit dem anderen Fuß.

**A5 Halte** deinen Oberkörper stets in einer senkrechten Position.

Muskelgruppen

Beinstrecker

Beinbeuger

Großer Gesäßmuskel

Trainingszubehör

Langhantel

Gewichte

Trainingsständer



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## SCHULTERDRÜCKEN

Schwierigkeitsgrad



**P1 Bestücke** die Langhantel mit dem passenden Gewicht. **P2 Greife** die Stange etwas breiter als deine Schultern. **P3 Nimm** die Langhantel aus der Ablage und lege sie von vorne auf deine Schultermuskeln. Die Ellenbogen sollten tief abgesenkt und der Trizeps senkrecht zum Boden sein.

**A1 Drücke** nun die Stange kontrolliert nach oben, richte dabei den Blick nach vorne und nimm deinen Kopf ein wenig nach hinten. **A2 Stemme** die Langhantel in einer geraden Linie und nah am Körper nach oben. **A3 Sobald** die Stange an deinem Kopf vorbei ist, bewege ihn wieder nach vorne. Atme währenddessen ein. **A4 Lasse** die Langhantel auf die Ausgangsposition absinken. **A5 Die Beine** stehen während der gesamten Übung schulterweit auseinander und bleiben durchgedrückt.

Muskelgruppen

Schultermuskeln

Brustmuskeln

Trizeps

Trainingszubehör

Langhantel

Gewichte

Langhantelablage



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## FRONTKNIEBEUGEN

Schwierigkeitsgrad



**P1 Stelle** dich hinter die Langhantel, drücke diese aus der Halterung und platziere sie oberhalb des Schlüsselbeins auf deinem vorderen Deltamuskel. **P2 Die Füße** stehen schulterbreit auseinander, deine Brust ist nach vorne rausgedrückt und dein Rücken bildet ein leichtes Hohlkreuz. **P3 Verschränke** die Arme auf Höhe der Schultern und lege die Fingerspitzen auf die jeweils andere Schulter.

**A1 Atme** tief ein und spanne deine Bauchmuskeln aktiv an. **A2 Senke** das Gewicht, indem du die Knie beugst und dein Gesäß nach hinten schiebst. **A3 Stehen** deine Oberschenkel parallel zum Boden, starte die Aufwärtsbewegung. **A4 Deine** Knie zeigen während der gesamten Ausführung in Richtung der Zehenspitzen und der Kopf bleibt stets gerade.

Muskelgruppen

Gesamte Oberschenkelmuskulatur

Gefäßmuskulatur

Trainingszubehör

Langhantel

Gewichte

Langhantelablage



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## KLASSISCHES LANGHANTELRUDERN

Schwierigkeitsgrad



**P1 Stelle** die verstärkte Langhantelablage so ein, dass du die Langhantel bequem im Stehen herausheben kannst. **P2 Greife** die Langhantel im Obergriff und hebe sie aus der Halterung. **P3 Beuge** leicht die Beine, während dein Po etwas rausgestreckt ist und sich dein Oberkörper in einem 45 Grad Winkel nach vorne neigt.

**A1 Spanne** die Bauchmuskulatur an um Stabilität zu gewinnen. **A2 Führe** die Langhantel nah an deinem Körper entlang und atme währenddessen aus.

**A3 Atme** ein und lasse das Gewicht wieder kontrolliert in seine Ausgangsposition ab. **A4 Bringe** bei jeder Wiederholung die Gewichtsscheiben nahe an den Boden, um eine hohe Körperspannung zu halten.

Muskelgruppen

Oberer Rücken

Schultern

Oberarme

Rückenstrecker

Trainingszubehör

Langhantel

Gewichte

Langhantelablage





P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## STEHENDES WADENHEBEN MIT DER LANGHANTEL

Schwierigkeitsgrad



**P1 Stelle** dich schulterbreit unter die Langhantel. **P2 Greife** die Langhantel und ziehe die Ellenbogen nach hinten. **P3 Lege** sie auf dem hinteren Schultermuskel oder dem Kapuzenmuskel auf. Setzt du sie zu hoch an, riskierst du ernsthafte Verletzungen. **P4 Stelle** dich mit den Fußballen auf eine Hantelscheibe, halte den Oberkörper gerade und gehe etwas ins Hohlkreuz. **P5 Senke** die Versen ab, die Beine sind fast vollständig durchgestreckt.

**A1 Drücke** deine Versen nach oben. **A2 Halte** die Kontraktion am obersten Punkt einige Sekunden. **A3 Lasse** deine Fersen so weit wie möglich nach unten sinken. **A4 Achte** immer darauf, dass deine Bewegung wirklich nur durch die Waden initiiert wird. **A5 Beginne** erneut mit der Aufwärtsbewegung.

Muskelgruppen

Wadenmuskel

Trainingszubehör

Langhantel

Gewichte

Trainingsständer

Erhöhung (Hantelscheibe)





P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## KLASSISCHES BANKDRÜCKEN

Schwierigkeitsgrad



**P1** **Lege** dich auf die Hantelbank, die Langhantel liegt dabei auf Höhe deiner Augen.  
**P2** **Stelle** beide Füße fest auf dem Boden, der untere Rücken befindet sich in einem leichten Hohlkreuz. **P3** **Ziehe** deine Schulterblätter zusammen, sodass sich dein Brustkasten aufrichtet. **P4** **Greife** die Langhantel etwas breiter als schulterbreit und drücke sie aus der Halterung.

**A1** **Positioniere** die Langhantel über deiner Brust. **A2** **Lasse** sie langsam und kontrolliert absinken, indem du deine Ellenbogen nach außen schiebst.

**A3** **Senke** das Gewicht bis zu deiner Brust ab. **A4** **Drücke** die Langhantel in gerader Linie zurück nach oben.

Muskelgruppen

Gesamte Brustmuskulatur

Vordere Schulter

Trizeps

Trainingszubehör

Langhantel

Langhantelablage

Gewichte

Hantelbank



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## AUSFALLSCHRITTE RÜCKWÄRTS

Schwierigkeitsgrad



**P1 Stelle** dich schulterbreit unter die Langhantel. **P2 Lege** die Langhantel auf dem hinteren Schultermuskel oder dem Kapuzenmuskel auf. Setzt du sie zu hoch an, riskierst du ernsthaftere Verletzungen. **P3 Greife** die Langhantel und ziehe die Ellenbogen nach hinten.

**A1 Mache** einen weiten Schritt nach hinten, atme ein. **A2 Beuge** beide Knie, bis das hintere Knie beinahe den Boden berührt. Unter- und Oberschenkel sollten einen Winkel von 90 Grad nicht unterschreiten und das vordere Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen. **A3 Drücke** den Fußballen deines hinteren Fußes in den Boden und starte die Aufwärtsbewegung. Atme dabei aus. **A4 Wiederhole** die Übung mit dem anderen Fuß, halte den Oberkörper stets aufrecht.

Muskelgruppen

Gesamte Oberschenkelmuskulatur

Gefäßmuskulatur

Trainingszubehör

Langhantel

Gewichte

Trainingsständer



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## BIZEPS-CURLS MIT DER LANGHANTEL

Schwierigkeitsgrad



**P1 Stelle** dich hüftbreit hin und achte auf einen soliden wie sicheren Stand.

**P2 Führe** diese Übung mit einer SZ-Stange aus, solltest du deine Handgelenke und Ellenbogen schonen wollen. **P3 Greife** die SZ-Stange im Untergriff.

**A1 Winkle** deine Ellenbogen an und führe das Gewicht zu deinen Schultern, die Oberarme selbst bewegen sich nicht. **A2 Versuche** Schwung weitgehend zu vermeiden. Die Bewegung sollte ausschließlich durch die Kraft deiner Oberarme erfolgen. **A3 Halte** die Kontraktion am höchsten Punkt. **A4 Lasse** das Gewicht kontrolliert absinken, bis deine Ellenbogen einen 30 Grad Winkel bilden.

**A5 Beginne** dann erneut mit der Bewegung.

Muskelgruppen

Bizeps

Trainingszubehör

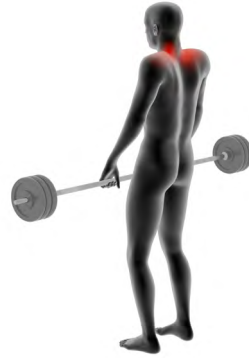
SZ-Stange

Gewichte

Trainingsständer



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

# NACKENHEBEN

Schwierigkeitsgrad



**P1** **Nimm** einen hüftbreiten Stand ein, um eine ausreichende Stabilität und passende Haltung zu gewährleisten. **P2** **Greife** die Langhantel mit beiden Händen im Oberhandgriff und hebe diese aus der Halterung.

**A1** **Beuge** deinen Oberkörper nun etwa zehn Grad nach vorne. **A2** **Atme** aus und ziehe deine Schultern in Richtung deiner Ohren, indem du die Nackenmuskulatur kontrahierst. Versuche mit den Schultern die Ohren zu berühren. **A3** **Stoppe** am obersten Punkt kurz die Bewegung und halte während der gesamten Übung die Spannung, nicht jedoch an den Armen. **A4** **Senke** das Gewicht langsam und kontrolliert wieder ab.

Muskelgruppen

Trapez/Nackemuskel

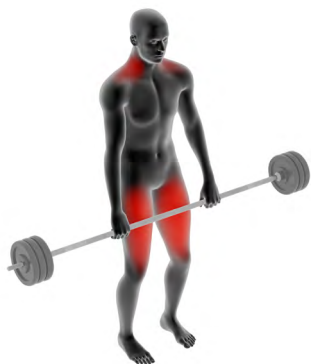
Trainingszubehör

Langhantel

Kurzhanter

Gewichte

Trainingsständer



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## KREUZHEBEN MIT GESTRECKTEN BEINEN

Schwierigkeitsgrad



- P1 Platziere** die Langhantel auf dem Trainingsständer auf Höhe der Mitte deiner Oberschenkel. **P2 Stelle** dich in etwa hüftbreit davor und greife die Hantel im Obergriff.
- P3 Hebe** die Hantel aus der Halterung und trete einige Schritte vom Trainingsständer zurück. **P4 Beuge** minimal die Knie, die Beine bleiben beinahe vollständig durchgestreckt. **P5 Gehe** leicht ins Hohlkreuz und ziehe die Schulterblätter zusammen.
- P6 Falls** du Probleme mit der Griffkraft hast, kannst du den Wechselgriff wählen.

**A1 Schiebe** deinen Po nach hinten und senke gleichzeitig deinen Oberkörper über das Hüftgelenk nach vorne. Die Langhantel bewegt sich dabei so nah an deinen Beinen wie möglich. **A2 Richte** deinen Oberkörper wieder auf, indem du den großen Gesäßmuskel kontrahierst.

Muskelgruppen

Beinbeuger

Gefäßmuskulatur

Rückenstrecker

Trainingszubehör

Langhantel

Gewichte

Trainingsständer



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## ZERCHER KNIEBEUGEN

Schwierigkeitsgrad



**P1 Positioniere** die Langhantel hüfthoch auf dem Langhantelständer, führe deine Arme unter der Stange hindurch und klemme diese in der Armbeuge ein. **P2 Halte** die Langhantel in den Armen vor dem Körper, dadurch kann der Druck auf die Bandscheiben signifikant reduziert werden. **P3 Lege** eine Hand in die andere und führe anschließend die Unterarme ähnlich eines Bizepscurls nach oben, damit die Hantelstange nicht wackelt.

**A1 Halte** den Oberkörper aufrecht und die Unterarme schräg nach oben gestreckt, verharre jedoch nicht starr in dieser Position, sonst beginnt die Hantel zu rollen und du verlierst das Gleichgewicht. **A2 Senke** das Gewicht, indem du dein Gesäß nach hinten schiebst und deine Knie beugst. **A3 Berühren** deine Arme die Oberschenkel, beginne mit der Aufwärtsbewegung.

Muskelgruppen

Gesamte Oberschenkelmuskulatur

Trainingszubehör

Langhantel

Gewichte

Trainingsständer



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## NEGATIVES BANKDRÜCKEN

Schwierigkeitsgrad



**P1** **Lege** dich auf die negativ Hantelbank, die Langhantel liegt dabei auf Höhe deiner Augen. **P2** **Klemme** deine Füße in die Halterung, forme ein Hohlkreuz und ziehe die Schulterblätter zusammen. **P3** **Greife** die Langhantel etwas breiter als schulterbreit und drücke sie aus der Halterung.

**A1** **Positioniere** die Langhantel über deiner Brust. **A2** **Lasse** sie langsam und kontrolliert absinken, indem du deine Ellenbogen nach außen schiebst. **A3** **Senke** das Gewicht bis kurz vor deiner Brust ab, lasse die Stange nicht unkontrolliert auf deinem Brustkorb abfedern, dies kann zu Verletzungen führen. **A4** **Drücke** die Langhantel in gerader Linie zurück nach oben.

Muskelgruppen

Untere Brustmuskulatur

Trizeps

Vordere Schulter

Trainingszubehör

Langhantel

negativ Hantelbank

Gewichte

Trainingsständer





P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## STIRNDRÜCKEN FÜR DEN TRIZEPS

Schwierigkeitsgrad



**P1 Platziere** die SZ-Stange (Langhantel) so im Trainingsständer, dass du sie bequem herausheben kannst, wenn du nach hinten greifst. **P2 Lege** dich auf die Flachbank.

**P3 Hebe** das Gewicht aus der Halterung. **P4 Strecke** deine Arme in der Ausgangsposition in einer geraden Linie zur Decke.

**A1 Senke** das Gewicht in Richtung deiner Stirn, indem du deine Ellenbogen beugst.

**A2 Drücke** kurz vor der Stirn die SZ-Stange gegen die Schwerkraft in die Ausgangsposition zurück. **A3 Beachte**, dass sich ausschließlich das Ellenbogengelenk bewegt – der Rest des Körpers bewegt sich nicht.

Muskelgruppen

Trizeps

Unterarme

Trainingszubehör

Langhantel

Gewichte

Flachbank

Trainingsständer

# AUFWÄRMEN

ÜBUNGEN FÜR EIN ERFOLGREICHES  
KRAFTTRAINING

*Idealerweise wärmst du die einzelnen  
Körperregionen insgesamt 15 Minuten auf.  
Aufwärmübungen sind unter anderem:*

**1** Armkeisen

**2** Crunches

**3** Kniebeugen

**4** Ausfallschritte



**KOSPORT**

**MEHR ERFÄHRST  
DU IN >>>> [k-sport-de.de/blog](https://k-sport-de.de/blog)  
UNSEREM BLOG!**



Scanne den  
QR-Code



# LATZUGSTATIONEN

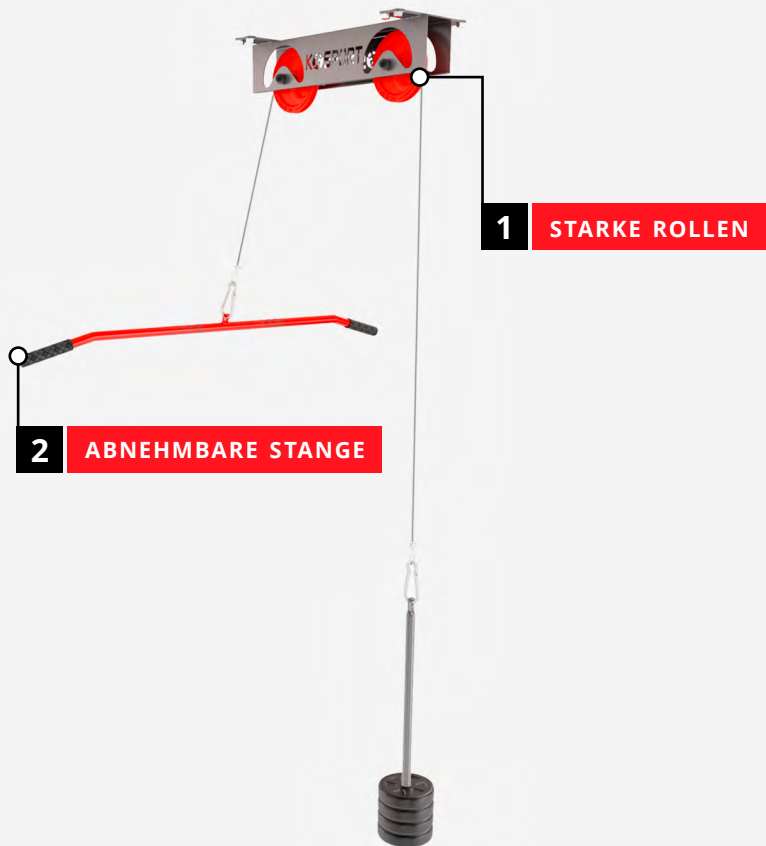
TRAININGSGERÄTE + ÜBUNGEN





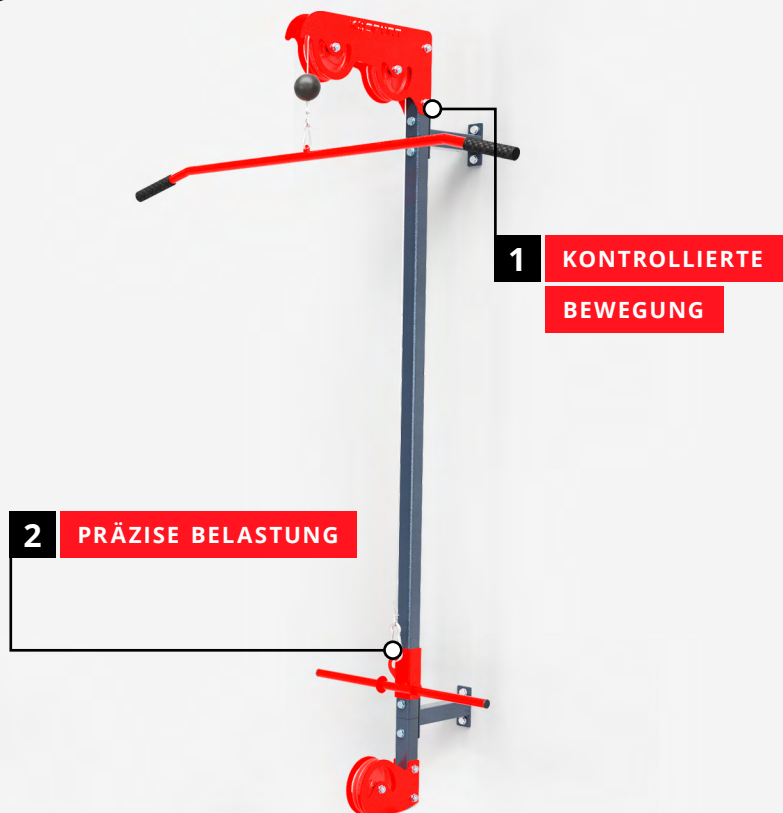
# OBERER UND UNTERER KABELZUG MIT SITZ

Bei unserem oberen und unteren Kabelzug mit Sitz handelt es sich um einen klassischen Latzug, der um eine weitere Rolle ergänzt wurde und so auch als unterer Kabelzug genutzt werden kann.



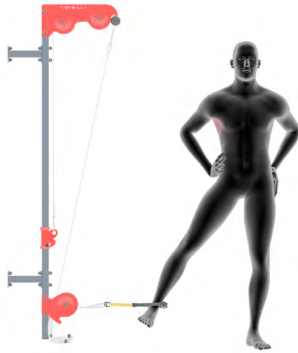
## KABELZUG ZUR DECKENMONTAGE

Der Kabelzug zur Deckenmontage bringt alle Vorteile eines normalen oberen Kabelzugs mit, benötigt aufgrund der Deckenmontage jedoch deutlich weniger Platz und schafft so die Grundlage für ein vielseitiges Training Zuhause.

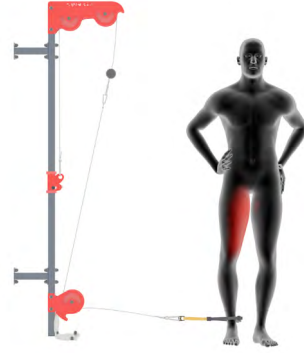


# OBERER UND UNTERER KABELZUGTURM ZUR WANDMONTAGE

Kabelzüge sind eine hervorragende Alternative zum Hanteltraining, da hier die Belastung der Muskulatur je nach Bewegungsphase stark variiert. Der Kabelzugturm hält die Belastungskurve konstant und ermöglicht ein effektives wie intensives Training am Kabelzug.



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## ADDUKTION AM KABELZUG

Schwierigkeitsgrad



**P1 Stellen** dich seitlich zum Kabelzug und lege die Fußgelenk Schlaufe an.

**P2 Entferne** dich einen Schritt vom Kabelzug. **P3 Verlagere** dein Gewicht auf das Standbein.

**A1 Atme** ein, ziehe das Bein in der Schlaufe langsam zum Standbein und versuche nicht mit der Hüften nachzuhelfen. **A2 Halte** diese Position für einen Moment.

**A3 Kehre** in die Ausgangsposition zurück. **A4 Wiederhole** die Übung.

**A5 Führe** diese Übung auch gerne in einer erhöhten Position durch, das Bein in der Schlaufe kann so etwas mehr nach vorne gebracht und am Standbein vorbeigeführt werden, dies führt zu einer größeren Muskelspannung.

Muskelgruppen

Adduktoren

Trainingszubehör

Kabelzug

Fußgelenk Schlaufe



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## KLASSISCHES TRIZEPSDRÜCKEN

Schwierigkeitsgrad



**P1 Befestige** eine Stange oder ein Seil am Kabelzug. **P2 Stelle** dich vor den Kabelzug.

**P3 Greife** die Stange oder das Trizepsseil mit beiden Händen und lehne dich leicht nach vorne. Achten dabei besonders auf die Position der Arme, denn auch wenn der Oberkörper vorgebeugt ist, bleiben die Arme senkrecht.

**A1 Atme** aus, drücke die Stange oder das Trizepsseil nach unten, bis die Arme durchgestreckt und der Trizeps vollständig kontrahiert ist. **A2 Führe** den Griff kontrolliert in seine Ausgangsposition zurück und atme dabei ein.

**A3 Wiederhole** die Übung.

Muskelgruppen

Trizeps

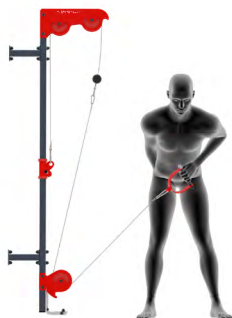
Trainingszubehör

Kabelzug

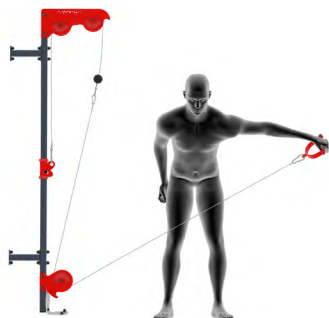
Kurze Stange

Trizepsseil





P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## VORGEBEUGTES SEITHEBEN AM KABELZUG

Schwierigkeitsgrad



**P1** Befestige einen Einhandgriff am unteren Kabelzug. **P2** Greife diesen mit einer Hand im Obergriff. **P3** Gehe leicht in die Hocke, beuge den Oberkörper ein Stück nach vorne und stütze dich mit der anderen Hand auf dem Knie ab, um dich während der Übung zusätzlich zu stabilisieren.

**A1** Führe deinen Arm nun zur Seite, bis der Handrücken zur Decke zeigt und der Arm parallel zum Boden steht. **A2** Lasse das Gewicht wieder kontrolliert in die Ausgangsposition ab. **A3** Wiederhole die Übung mit dem anderen Arm.

Muskelgruppen

Hintere Schultermuskulatur

Trainingszubehör

Kabelzug

Einhandgriff



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## KLASSISCHES LATZIEHEN

Schwierigkeitsgrad



**P1 Setze** dich mit der Brust zum Latzug auf den Sitz, deine Ober- und Unterschenkel bilden einen 90 Grad Winkel. **P2 Greife** die Latzugstange in etwa 1,5 Handflächen breiter als deine Schulter. **P3 Bevor** du mit der Übung beginnst, ziehe die Schulterblätter leicht zusammen und halte die Spannung während der gesamten Ausführung.

**A1 Gehe** leicht ins Hohlkreuz, ziehe die Stange senkrecht nach unten zur Brust, bis ein paar Zentimeter über dein Schlüsselbein. **A2 Achte** darauf, dass der Großteil der Kraft aus dem Latissimus kommt und nicht aus den Armen. **A3 Verändere** deinen Griff, solltest du Probleme haben den Muskel zu spüren. Löse deinen Daumen unterhalb der Stange und umfasse die Stange nur noch mit den anderen vier Fingern.

Muskelgruppen

Breite Rückenmuskulatur

Trapezmuskel

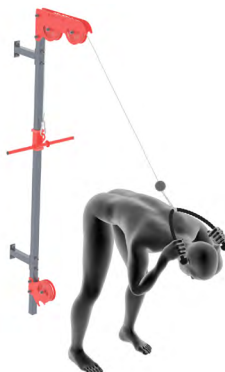
Trainingszubehör

Kabelzug mit Sitz

Latzugstange



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## CRUNCHES AM KABELZUG

Schwierigkeitsgrad



**P1 Befestige** das Trizepsseil am oberen Kabelzug. **P2 Stelle** dich mit dem Rücken zum Latzug. **P3 Umfasse** das Trizepsseil oberhalb der runden Enden, um einen festen Griff zu gewährleisten. **P4 Knie** dich für eine einfachere Variante mit passendem Abstand auf den Boden. **P5 Beuge** dich mit dem Oberkörper leicht nach vorne und halte die Enden des Trizepsseils auf Höhe der Ohren links und rechts von deinem Kopf.

**A1 Atme** aus und ziehe das Trizepsseil durch die pure Kontraktion der Bauchmuskulatur nach unten. Achte ganz bewusst darauf, dass die Kraft nur aus der Bauchmuskulatur kommt und du nicht die Arme oder den Oberkörper zu Hilfe nimmst. **A2 Halte** die Kontraktion für zwei Sekunden. **A3 Richte** den Oberkörper wieder kontrolliert auf.

Muskelgruppen

Bauchmuskulatur

Trainingszubehör

Kabelzug

Trizepsseil



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## VORGEBEUGTES TRIZEPSDRÜCKEN ÜBER KOPF

Schwierigkeitsgrad



**P1 Befestige** das Trizepsseil am oberen Kabelzug. **P2 Stelle** dich mit dem Rücken zum Latzug. **P3 Greife** mit jeder Hand je ein Ende des Seils, halte dessen Enden auf Höhe der Ohren neben deinem Kopf, die Handflächen sind einander zugewandt.

**P4 Mache** einen kurzen Ausfallschritt nach vorne und neige den Oberkörper etwa 20 Grad zum Boden. Die Oberarme befinden sich parallel zum Boden.

**A1 Atme** aus, ziehe das Seil nach vorne, bis die Arme vollständig gestreckt sind. Die Position der Ellenbogen und der Oberarme bleibt gleich. **A2 Führe** die Unterarme behutsam in die Ausgangsposition zurück, indem du die Arme beugst.

**A3 Die Oberarme** verharren bewegungslos.

Muskelgruppen

Trizeps

Unterarme

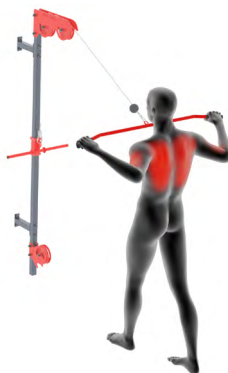
Trainingszubehör

Kabelzug

Trizepsseil



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## RUDERN AM KABELZUG IM STEHEN

Schwierigkeitsgrad



**P1** Stelle dich vor den Kabelzug. **P2** Greife die Latzugstange im Obergriff und mache einen großen Schritt nach hinten. **P3** Beuge die Knie, lasse den Oberkörper etwas nach hinten fallen und bilde ein leichtes Hohlkreuz.

**A1** Atme aus und ziehe die Latzugstange zwischen Bauchnabel und Brust. **A2** Achte darauf, dass die Kraft aus dem Rücken stammt und nicht primär aus den Oberarmen.

**A3** Halte die Kontraktion für eine kurze Zeit. **A4** Löse die Spannung wieder und führe die Stange langsam und kontrolliert zurück in Richtung Latzug. Der Rücken bleibt während der kompletten Bewegung durchgestreckt.

Muskelgruppen

Breite Rückenmuskulatur

Trapezmuskel

Hintere Schulter

Trainingszubehör

Kabelzug

Latzugstange



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## EINARMIGES RUDERN

Schwierigkeitsgrad



**P1 Befestige** den Einzelgriff am unteren Kabelzug. **P2 Greife** diesen mit einer Hand in einem neutralen Griff. **P3 Setze** dich vor den Kabelzug und drücke deine Beine am Riffelblech ab **oder** **P4 Gehe** einen Schritt zurück und mache mit dem der ausführenden Hand, gegenüberliegenden Bein einen Ausfallschritt. Wenn du den Griff mit der rechten Hand hältst, steht das linke Bein vorne und umgekehrt. **P5 Gehe** leicht ins Hohlkreuz, richte den Brustkasten auf und ziehe die Schulterblätter zurück.

**A1 Schiebe** deinen Ellenbogen seitlich am Körper vorbei nach hinten. Der Arm wird dabei automatisch gebeugt. **A2 Achte** darauf nicht aus dem Oberarm, sondern ausschließlich aus dem Latissimus zu ziehen. **A3 Berührt** der Griff beinahe deinen Oberkörper, bist du am Ende der Bewegung angekommen. **A4 Führe** den Griff langsam zurück.

Muskelgruppen

Breite Rückenmuskulatur

Trapezmuskel

Hintere Schulter

Trainingszubehör

Kabelzug mit Fußstütze

Einzelgriff



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## FACE PULLS

Schwierigkeitsgrad



**P1 Befestige** das Trizepsseil am oberen Kabelzug. **P2 Greife** mit jeder Hand je ein Ende des Seils, die Handgelenke sind einander zugewandt. Der Oberkörper ist dabei vollkommen aufrecht und die Arme gestreckt. **P3 Stelle** dich ungefähr einen Meter mit der Brust zum Kabelzug entfernt auf.

**A1 Ziehe** die Enden des Seils links und rechts am Kopf vorbei. **A2 Schiebe** die Ellenbogen dabei nach außen, die Oberarme bleiben die ganze Ausführung über auf Schulterhöhe. **A3 Achte** darauf die Bewegung nicht mit den Ellenbogen, sondern mit den Daumen zu führen. **A4 Beende** die Bewegung, wenn deine Hände auf Höhe der Ohren angekommen sind und deine Oberarme sich in einem 90 Grad Winkel zum Oberkörper befinden. **A5 Lasse** das Seil wieder langsam nach vorne gleiten.

Muskelgruppen

Hintere Schulter

Rotorenmanschetten

Trainingszubehör

Kabelzug

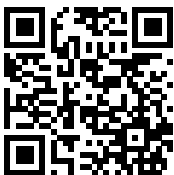
Trizepsseil

# DEHNEN

VORTEILE DES DEHNENS FÜR MEHR  
LEISTUNG UND WOHLBEFINDEN.

*Du willst fitter und athletischer werden?  
Setze auf kurze Dehnübungen,  
um das volle Potenzial deiner Muskeln  
auszunutzen, denn dehnen:*

- 
- 1 Beugt Muskelkater vor.
  - 2 Verbessert die Regeneration.
  - 3 Gleichet muskuläre Defizite aus.



**KOSPORT**

**MEHR ERFÄHRST  
DU IN >>>> [k-sport-de.de/blog](https://k-sport-de.de/blog)  
UNSEREM BLOG!**





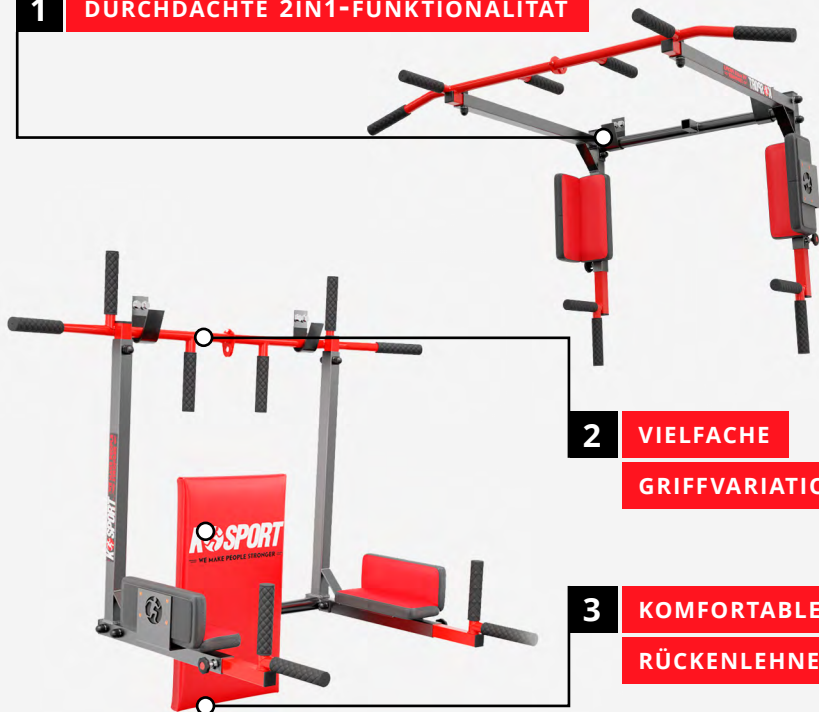
Scanne den  
QR-Code



# KLIMMZUGSTANGEN

**WANDMONTAGE**

TRAININGSGERÄTE + ÜBUNGEN

**1 DURCHDACHTTE 2IN1-FUNKTIONALITÄT****2 VIELFACHE  
GRIFFVARIATIONEN****3 KOMFORTABLE  
RÜCKENLEHNE**

# KLIMMZUGSTANGE + DIP-BARREN ZUR WANDMONTAGE 2 IN 1

Dank variabler Befestigungsmöglichkeit kann unser 2in1-Gerät als Klimmzugstange oder Dip-Barren verwendet werden. Ob Rücken- oder Schultermuskulatur, Bauch- oder Brustmuskulatur dein optimales wie vielseitiges Training ist gesichert.



# KLIMMZUGSTANGE ZUR WANDMONTAGE

Unsere Klimmzugstange nimmt nur wenig Platz ein und lässt sich einfach zerlegen wie transportieren. Trotzdem bietet sie durch bis zu fünf verschiedene Griffe und einer zusätzlichen Halterung ideale Bedingungen für einen vielseitigen Trainingsplan.



# X-MAX-KLIMMZUGSTANGE ZUR WANDMONTAGE

Unsere X-MAX-Klimmzugstange ist bis 250 kg belastbar und wird mit bis zu 10 robusten Dübeln in der Wand befestigt. Selbst bei maximalen Strapazen, wie einem Boxsack, macht diese Klimmzugstange nicht schlapp!



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

# KLIMMZÜGE IM HAMMERGRIFF

Schwierigkeitsgrad



**P1 Greife** die Klimmzugstange direkt an der roten Stange oder an die parallel zu dir ragenden Griffe. Daumen und Handinnenflächen zeigen zueinander. **P2 Ziehe** die Schulterblätter zueinander. **P3 Lasse** die Beine gerade oder winkle sie an.

**A1 Ziehe** dich an der Klimmzugstange nach oben bis dein Kinn oberhalb der Stange ist. **A2 Vermeide** Schwankungen indem du einen konstanten Muskeltonus aufrecht hältst. **A3 Halte** die Position für einige Sekunden. **A4 Lasse** dich langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition sinken.

Muskelgruppen

Breiter Rückenmuskel

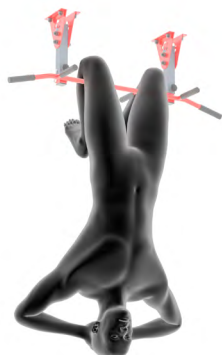
Trapezmuskel

Rückenstrecker

Bizeps

Trainingszubehör

Klimmzugstange



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## HÄNGENDE CRUNCHES

Schwierigkeitsgrad



**P1** **Lege** deine Beine um die Klimmzugstange, sodass sie sicher in deinen Kniekehlen liegt. **P2** **Lege** ein Handtuch unter, um den Druck der Stange abzdämpfen.

**P3** **Lasse** deinen Oberkörper nun mit dem Kopf nach unten hängen, sodass Oberschenkel, Oberkörper und Kopf eine gerade Linie bilden.

**A1** **Verschränke** die Hände hinter dem Kopf. **A2** **Atme** aus, bewege deinen Oberkörper zu den Knien. Nutze dabei den vollen Bewegungsradius aus und nutze die Kraft deiner Bauchmuskeln. **A3** **Halte** kurz die Position. **A4** **Atme** ein, lasse deinen Oberkörper wieder kontrolliert nach unten ab.

Muskelgruppen

Gerade Bauchmuskeln

Trainingszubehör

Klimmzugstange



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## KLIMMZÜGE IM HAMMERGRIFF

Schwierigkeitsgrad



**P1 Fasse** die Stange schulterbreit im Hammergriff, die Daumen zeigen zu dir, die Handinnenflächen nach innen. **P2 Strecke** deine Arme und schaue nach vorne. **P3 Stabilisiere** deine Körperhaltung während der gesamten Übung und vermeide unkontrolliertes Wippen.

**A1 Atme** tief ein, ziehe die Schulterblätter zusammen sowie die Ellenbogen nach unten und hinten. **A2 Ziehe** dich so weit nach oben, bis dein Kinn oberhalb der Stange ist. **A3 Halte** kurz die Position. **A4 Lasse** dich langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurücksinken.

Muskelgruppen

Breiter Rückenmuskel

Trapezmuskel

Trainingszubehör

Klimmzugstange



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## SCAPULAR KLIMMZUG

Schwierigkeitsgrad



**P1 Fasse** die Stange schulterbreit im Obergriff, die Daumen zeigen nach innen und die Handinnenflächen von dir weg. **P2 Strecke** deine Arme und schaue nach vorne. **P3 Stabilisiere** deine Körperhaltung und versuche während der gesamten Übung die Klimmzugstange zu „biegen“.

**A1 Ziehe** deine Schulterblätter zusammen und gleichzeitig nach unten, sodass dein Körper sich, ohne dass du deine Ellenbogen beugst, leicht nach oben bewegt.

**A2 Halte** die Kontraktionsbewegung für einen Moment an. **A3 Senke** deinen Körper langsam und kontrolliert ab. **A4 Wiederhole** die Übung bei nahezu gestreckten Armen.

Muskelgruppen

Trapezmuskel

Breiter Rückenmuskel

Trainingszubehör

Klimmzugstange





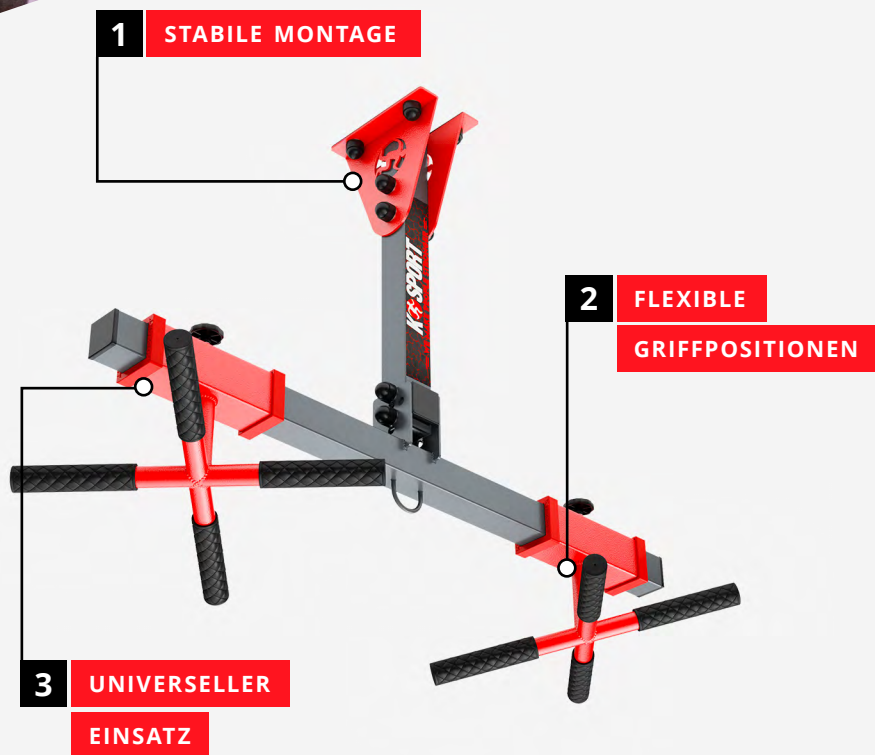
Scanne den  
QR-Code



# KLIMMZUGSTANGEN

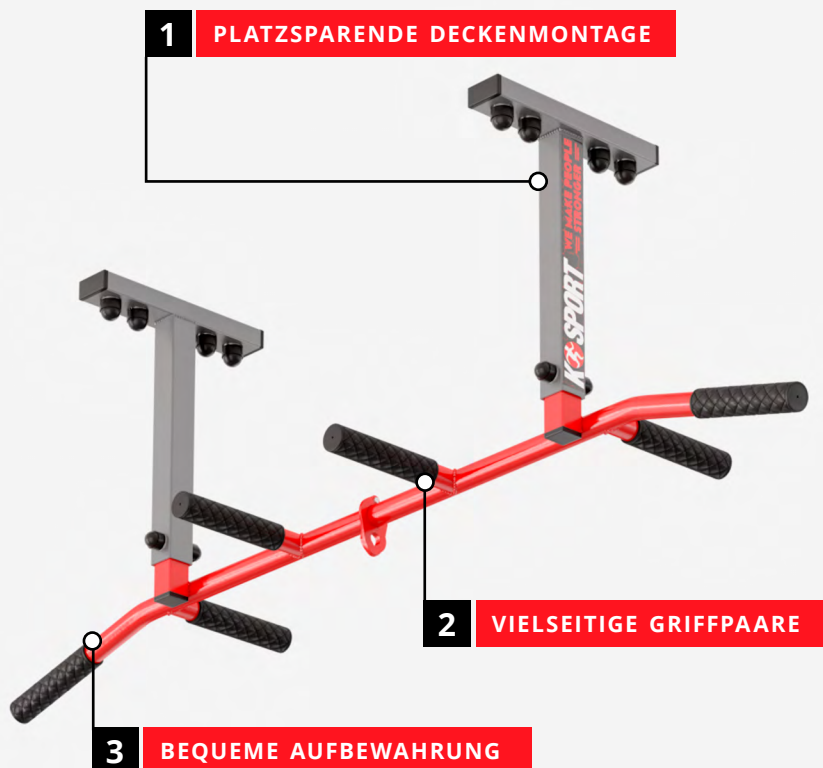
**DECKENMONTAGE**

TRAININGSGERÄTE + ÜBUNGEN



# MULTIGRIP KLIMMZUG- STANGE ZUR WAND-/DECKENMONTAGE

Die Multigrip Klimmzugstange ist nicht nur flexibel in der Montage – dank verstellbarer Griffe kann die Griffweite schnell und einfach angepasst werden. Gemeinsam mit den vier Griffvarianten wird so mit nur einem Gerät ein individuelles wie vielseitiges Training möglich.



# KLIMMZUGSTANGE ZUR DECKENMONTAGE

Unsere Klimmzugstange nimmt an der Decke nur wenig Platz ein, lässt sich einfach zerlegen und transportieren. Trotzdem bietet sie durch bis zu fünf verschiedene Griffe und einer zusätzlichen Halterung ideale Bedingungen für einen vielseitigen Trainingsplan.



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## KLIMMZÜGE IM OBERGRIFF

Schwierigkeitsgrad



**P1 Fasse** die Stange schulterbreit im Obergriff, die Daumen zeigen nach innen und die Handinnenflächen von dir weg. **P2 Strecke** deine Arme und schaue nach vorne. **P3 Stabilisiere** deine Körperhaltung während der gesamten Übung und vermeide unkontrolliertes Wippen.

**A1 Atme** tief ein, ziehe die Schulterblätter zusammen sowie die Ellenbogen nach unten und hinten. **A2 Ziehe** dich so weit nach oben, bis dein Kinn oberhalb der Stange ist. **A3 Halte** kurz die Position. **A4 Lasse** dich langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurücksinken.

Muskelgruppen

Breite Rückenmuskulatur

Trapezmuskel

Bizeps

Trainingszubehör

Klimmzugstange



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## HOLDING L-SIT

Schwierigkeitsgrad



**P1 Greife** die Klimmzugstange schulterbreit im Ober-, Unter- oder Hammergriff – wähle den Griff, bei welchem du die meiste Kraft und Stabilität entwickelst. **P2 Nutze** Bauchmuskelschleifen, um mögliche Probleme mit der Griffkraft zu beheben.

**P3 Lasse** dich gerade nach unten hängen, deine Arme und Beine sind durchgestreckt

**A1 Spanne** deine Bauchmuskeln an. **A2 Hebe** deine durchgestreckten Beine vom Boden an, bis Bauch und Oberschenkel einen 90 Grad Winkel bilden. **A3 Halte** die Position für eine Minute. **A4 Winkle** die Beine leicht an, wenn die Kraft in deinen Bauchmuskeln nachlässt und die Rumpfmuskulatur zu zittern beginnt. **A5 Falls** du Probleme mit der Griffkraft bekommst und deshalb abbrechen musst, bevor deine Bauchmuskeln vollständig erschöpft sind, kannst du dieses Problem mit Bauchmuskelschleifen beheben.

Muskelgruppen

Bauchmuskeln

Hüftbeuger

Trizeps

Trainingszubehör

Klimmzugstange



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## SEITLICHES KNIEHEBEN

Schwierigkeitsgrad



**P1 Greife** die Klimmzugstange schulterbreit im Ober-, Unter- oder Hammergriff – wähle den Griff, bei welchem du die meiste Kraft und Stabilität entwickelst. **P2**

**Nutze** Bauchmuskelschleifen, um mögliche Probleme mit der Griffkraft zu beheben.

**P3 Lasse** dich gerade nach unten hängen, deine Arme und Beine sind

durchgestreckt. **P4 Winkel** nun deine Beine so an, dass zwischen Oberschenkel und Wade ein 90 Grad Winkel entsteht.

**A1 Spanne** deine Bauchmuskeln an. **A2 Hebe** die Beine an und drehe sie dabei, indem du die Knie nach rechts und die Füße nach links rotierst. **A3 Lasse**

deine Beine in die Ausgangsposition zurückkehren. **A4 Wiederhole** die Übung, mit der anderen Seite.

Muskelgruppen

Bauchmuskeln

Hüftbeuger

Trizeps

Trainingszubehör

Klimmzugstange



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## SCHEIBENWISCHER

Schwierigkeitsgrad



**P1 Greife** die Klimmzugstange im Obergriff und lasse deinen Oberkörper hängen.

**P2 Wähle** eine Griffweite, welche sich gut anfühlt und bei der du vor allem eine gute Griffkraft hast. **P3 Ziehe** deine Knie an und bringe deinen Oberkörper in die Waagrechte, sodass er beinahe parallel zum Boden in der Luft ist. **P4 Achte** darauf, dass deine Oberschenkel in einem Winkel von 90 Grad zu deinem Körper stehen.

**A1 Strecke** deine Beine nach oben aus. **A2 Drehe** die Hüfte mindestens 45 Grad abwechselnd nach links und rechts, deine Beine bewegen sich nun vor deinen Augen wie Scheibenwischer von einer Seite zu anderen. **A3 Halte** während der gesamten Übung die Spannung in deinen Brustmuskeln und die Beine in einer gerade Position.

Muskelgruppen

Schräger Bauchmuskel

Trainingszubehör

Klimmzugstange



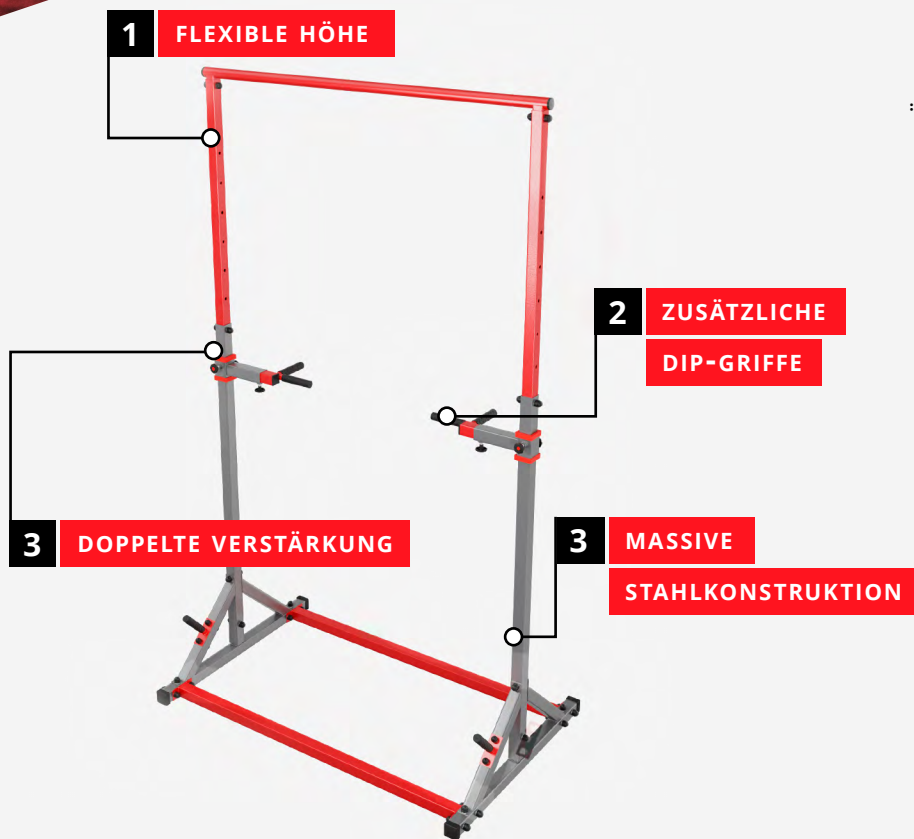
Scanne den  
QR-Code



# DIP-STÄNDER UND BARREN

TRAININGSGERÄTE + ÜBUNGEN





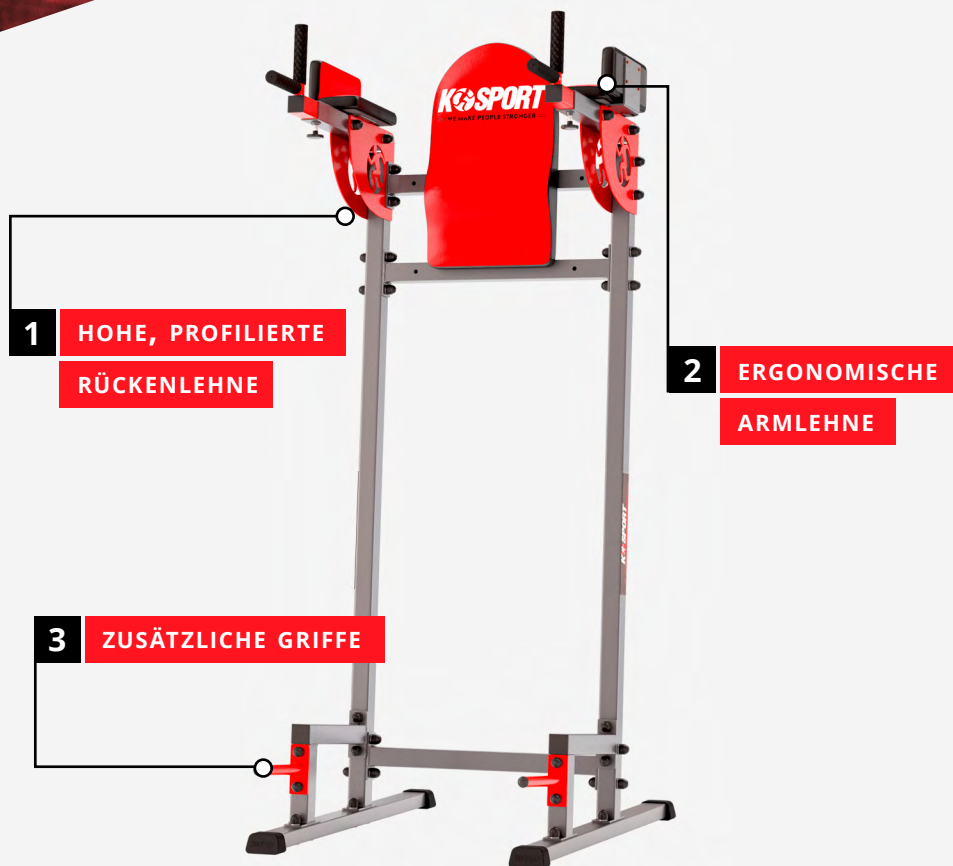
# STATIONÄRE KLIMM- ZUGSTANGE + DIP-STATION

Unsere stationäre Klimmzugstange sorgt dank stabiler Bauweise nicht nur für einen sicheren Stand, sondern punktet durch die integrierte Dip-Station mit vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten und schafft die Grundlage für maximale Trainingserfolge.



# STATIONÄRER BARREN

Dreistufige Höhenverstellung, herausnehmbare Verbindungsprofile, simple Konstruktion – auch wenn er nicht danach aussieht, unser stationärer Barren ist dank seiner modularen Bauweise ein wirkungsvolles Trainingsgerät für dein individuelles Workout.



# STATIONÄRER DIP-STÄNDER

Unser Dip-Ständer ist dein idealer Trainingspartner. Mit verstellbaren Barrengriffen, ergonomischen Armlehnen und zusätzlichen Liegestützgriffen trainierst du in deinem Homegym ab sofort professionell und effektiv deine Oberkörpermuskulatur.



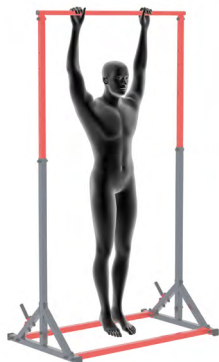
1 AUSZIEHBARE GRIFFE



2 KOMFORTABLE POLSTERUNG

# DIP-STATION MIT SEITENFÜHRUNG ZUR WANDMONTAGE

Intensives Oberkörpertraining gefällig? Mit unserer Dip-Station zu Wandmontage trainierst du nicht nur so komfortabel wie im Fitnessstudio, sondern sparst sogar noch Platz in deinen privaten Trainingsräumen.



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## FRONT LEVER

Schwierigkeitsgrad



**P1 Greife** die Klimmzugstange schulterbreit im Obergriff. **P2 Ziehe** deine Schulterblätter zusammen und halte sie in dieser Position. **P3 Achte** während der gesamten Übung darauf, sie statisch durchzuführen.

**A1 Spanne** deinen gesamten Körper an. **A2 Hebe** deine Beine an, während dein Oberkörper absinkt. Die Arme bleiben durchgestreckt, der Po hängt nicht nach unten. **A3 Bringe** deinen Oberkörper in eine perfekte waagerechte, parallel zum Boden liegende Position und halte diese für wenige Sekunden. Dein Becken sollte mit deinen Schultern eine Linie bilden. **A4 Beginn** die Beine abzusenken und den Oberkörper aufzurichten.

Muskelgruppen

Schultergürtel

Brustmuskel

Bauchmuskel

Trainingszubehör

Klimmzugstange



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## SCHULTERBREITE KLIMMZÜGE AN DER STANGE

Schwierigkeitsgrad



**P1 Greife** die Klimmzugstange schulterbreit im Obergriff. **P2 Hänge** dich an die Klimmzugstange, strecke deine Ellenbogen dabei nicht ganz durch.

**P3 Spanne** deine Bauchmuskeln an und ziehe die Schulterblätter zusammen.

**A1 Halte** deine Ellenbogen nahe am Körper. **A2 Ziehe** dich so weit nach oben, bis dein Kinn oberhalb der Stange ist. **A3 Achte** darauf, dass die Aufwärtsbewegung gerade verläuft und du dich nicht von der Stange wegbewegst. **A4 Halte** kurz die Position. **A5 Lasse** dich langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurücksinken.

Muskelgruppen

Brustmuskel

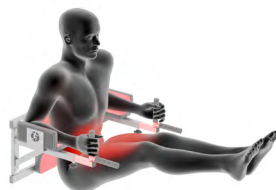
Breiter Rückenmuskel

Bauchmuskel

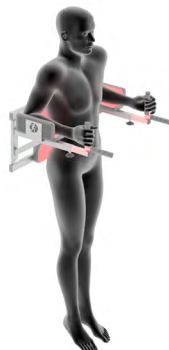
Bizeps

Trainingszubehör

Klimmzugstange



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## BEINHEBEN

Schwierigkeitsgrad



**P1 Stütze** deine Unterarme auf die Kissen der Armlehnen. **P2 Umfasse** die Griffe fest mit den Händen, dein Rücken drückt gegen das Polster und deine Schultern nach unten. **P3 Achte** während der gesamten Übung auf deine Körperspannung.

**A1 Atme** tief ein und hebe deine Beine gerade an, bis Bauch und Oberschenkel einen 90 Grad Winkel bilden. **A2 Hebe** die Hüfte leicht von der Rückenlehne ab.

**A3 Halte** die Bewegung am höchsten Punkt für 2-3 Sekunden. **A4 Atme** langsam aus und senke deine Beine. **A5 Verliere** nicht den Muskeltonus, da dies die Spannung in den Bauchmuskeln reduziert.

Muskelgruppen

Hüftmuskulatur

Lendenmuskulatur

Gerader Bauchmuskel

Trainingszubehör

Dip-Station



**P** - Ausgangsposition



**A** - Ausführung

## ARNOLD DIPS

Schwierigkeitsgrad



**P1 Platziere** den stationären Barren, sodass du dich davor setzen kannst. **P2 Greife** die unteren Querstreben mit einem neutralen Griff, deine Ellenbogen zeigen nach hinten – nicht nach außen. **P3 Wähle** die deinem Fitnesslevel entsprechende Beinstellung: **P3.1 Beuge** deine Beine und setze die Fußsohlen auf den Boden – *leichte Variante*. **P3.2 Strecke** deine Beine vollständig durch und setze die Fußsohlen auf den Boden – *mittlere Variante*. **P3.3 Strecke** die Beine vollständig durch und setze deine Fersen auf den Boden – *schwere Variante*.

**A1 Beuge** deine Ellenbogen, sodass sich dein Gesäß in Richtung Boden bewegt.

**A2 Achte** darauf, dass dein Oberkörper während der Übung aufrecht und der untere Rücken gerade bleibt. **A3 Bilden** deine Ober- und Unterarme einen rechten Winkel, drücke dich wieder nach oben.

Muskelgruppen

Trizeps

Großer Brustmuskel

Vorderer Schultermuskel

Trainingszubehör

Barren





P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## KLASSISCHE DIPS

Schwierigkeitsgrad



**P1 Greife** die Griffe der Dip-Station in einem neutralen Griff, Schultern und Handgelenke bilden dabei eine gerade Linie. **P2 Winkle** deine Beine an, sodass Ober- und Unterschenkel einen 90 Grad Winkel bilden, der Oberkörper neigt sich nach vorne. **P3 Achte** darauf, dass deine Ellenbogen nach hinten zeigen – nicht nach außen.

**A1 Ziehe** deine Schulterblätter zusammen. **A2 Lasse** deinen Körper absinken, indem du die Ellenbogen beugst – die Beugung sollten jedoch einen Winkel von 90 Grad nicht unterschreiten. **A3 Drücke** dich aus dieser Position zurück nach oben, bis deine Arme beinahe vollständig gestreckt sind.

Muskelgruppen

Trizeps

Großer Brustmuskel

Vorderer Schultermuskel

Trainingszubehör

Barren



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## HORIZONTALES RUDERN

Schwierigkeitsgrad



**P1** **Lege** dich zwischen die beiden Barrenteile auf den Boden. **P2** **Greife** die Barrenstangen im neutralen Griff, deine Arme bilden eine gerade Linie. **P3** **Baue** Körperspannung auf und hebe deinen Körper, indem du deine Fersen auf den Boden stellst. **P4** **Lasse** deinen Körper nicht durchhängen, sondern achte darauf, dass dieser eine gerade Linie bildet. Stelle dir es wie eine umgedrehte Liegestütz Position vor.

**A1** **Ziehe** deine Schulterblätter zusammen. **A2** **Atme** aus und ziehen dich zu den Barrenstangen. **A3** **Hole** dir Kraft hauptsächlich aus dem Rücken, deine Oberarme unterstützen lediglich bei der Bewegung. **A4** **Halte** die Position eine Sekunde. **A5** **Lasse** deinen Körper absinken, die Körperspannung bleibt erhalten

Muskelgruppen

Breiter Rückenmuskel

Rumpfmuskulatur

Bizeps

Schultern

Trainingszubehör

Barren



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## BARRENSITZ (L-SIT)

Schwierigkeitsgrad



**P1 Stelle** dich zwischen den Barren, greife die Stangen direkt neben deiner Hüfte in einem neutralen Griff, die Ellenbogen zeigen nach hinten. **P2 Drücke** dich vom Boden ab. **P3 Strecke** deine Arme und Beine vollständig durch.

**A1 Spanne** deine Bauchmuskeln an. **A2 Hebe** deine durchgestreckten Beine vom Boden an, bis Bauch und Oberschenkel einen 90 Grad Winkel bilden. **A3 Halte** die Position für eine Minute. **A4 Lasse** die Beine kontrolliert zurück zum Boden sinken.

**A5 Vereinfache** die Übung, indem du deine Knie um 90 Grad beugst und dann mit dem Heben der Beine beginnst.

Muskelgruppen

Bauchmuskeln

Hüftbeuger

Trizeps

Trainingszubehör

Barren



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## KLASSISCHE LIEGESTÜTZE

Schwierigkeitsgrad



**P1 Gehe** zwischen den Barrenstangen oder den Liegestützgriffen auf die Knie.

**P2 Greife** die unteren Querstangen in einem neutralen Griff, sodass die Hände in der Ausgangsposition auf Höhe deiner Brust sind. **P3 Strecke** die Beine ganz aus und stelle deine Füße auf. **P4 Bilde** mittels Körperspannung eine gerade Linie von Kopf bis Fuß.

**A1 Atme** ein, beuge die Ellenbogen und näher dich mit deinem Körper dem Boden.

**A2 Halte** stets die Körperspannung und die Handgelenke gerade. **A3 Drücke** dich nach oben, sobald sich die Position unangenehm anfühlt und atmen dabei aus.

**A4 Bleibe** mit deinem Körper in einer geraden Linie und lasse die Kraft ausschließlich aus Brust und den Armen kommen.

Muskelgruppen

Großer Brustmuskel

Trizeps

Vorderer Schultermuskel

Trainingszubehör

Barren

Liegestützgriff

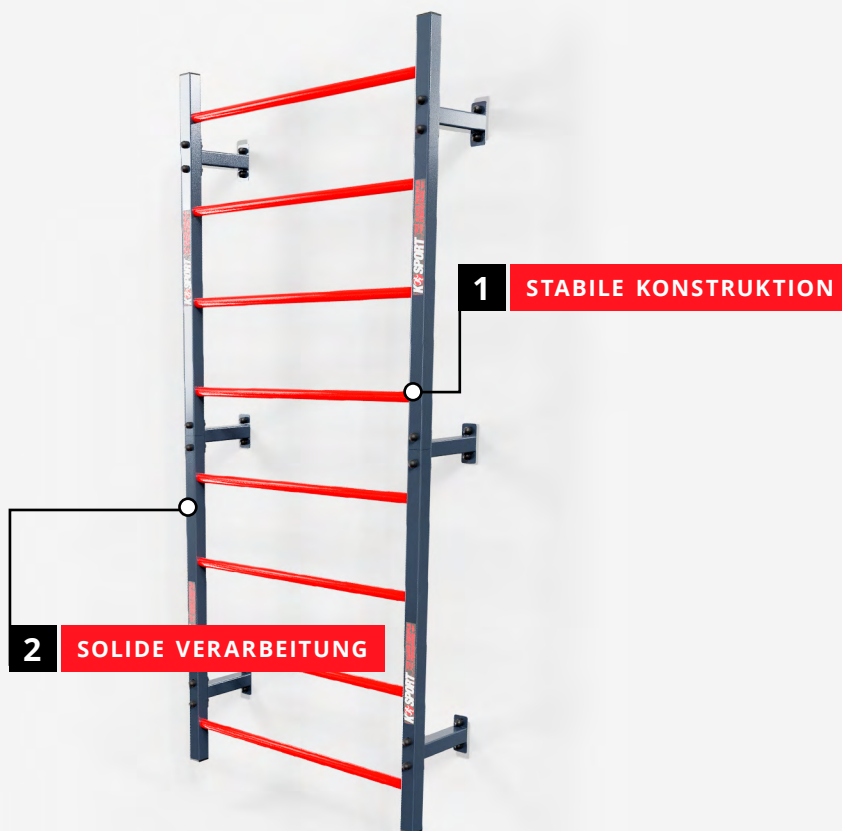


Scanne den  
QR-Code



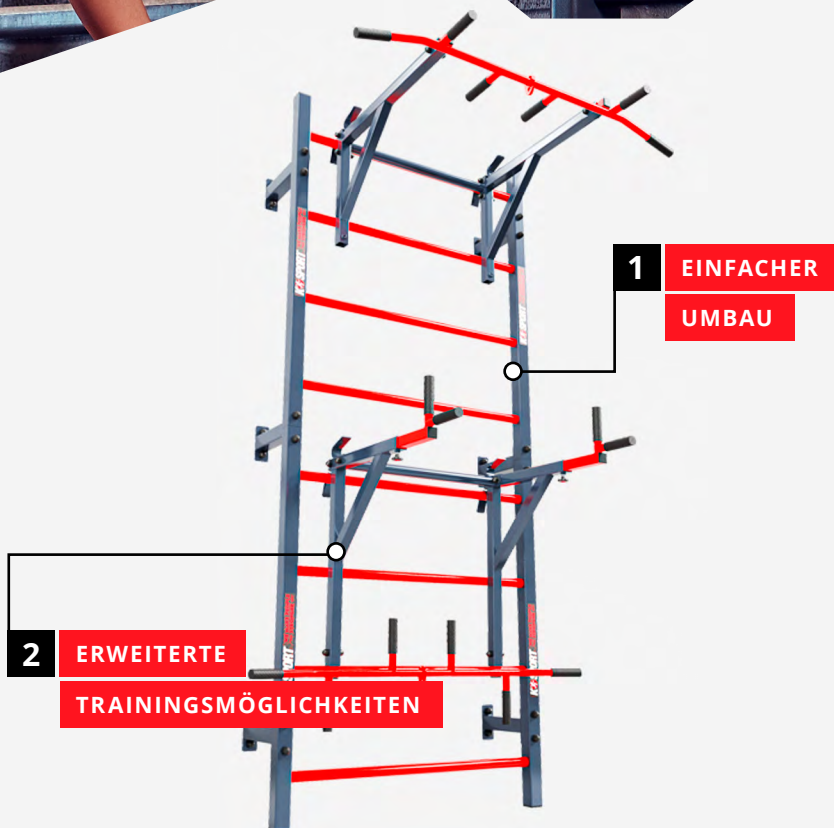
# SPROSSENWAND

TRAININGSGERÄTE + ÜBUNGEN



# SPROSSENWAND MIT ACHT SPROSSEN

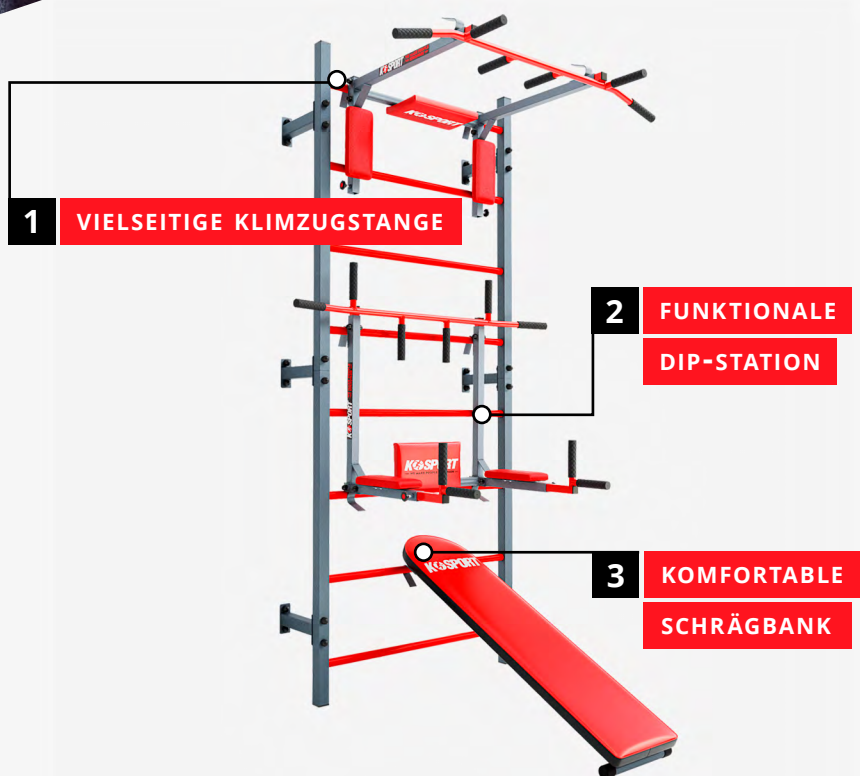
Diese Sprossenwand bietet dir eine perfekte Unterstützung bei deinem täglichen Training. Absolvire eine Vielzahl an Ausdauer- und Kraftübungen, Gymnastikübungen und Stretching.



# SPROSSENWAND MIT DIP-STATION UND KLIMMZUGSTANGE

Die um die Klimmzugstange mit Dip-Station KSSL080 ergänzte Sprossenwand ist dein kompaktes Fitnessstudio für zu Hause. Sie bildet die perfekte Basis für ein abwechslungsreiches und individuelles Training des ganzen Körpers.





# SPROSSENWAND MIT DIP-STATION, KLIMZUGSTANGE UND BANK

Das eigene Körpergewicht als ideales Trainingsgerät – mit diesem Trainingsset hast du die idealen Voraussetzungen, um mit anspruchsvollen Workouts deinen persönlichen Zielen im Homegym näherzukommen.







P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## DRAGON FLAG

Schwierigkeitsgrad



- P1** **Lege** dich vor der Sprossenwand auf den Boden, sodass sich die untere Sprosse hinter deinem Kopf befindet. **P2** **Greife** die Sprosse schulterbreit im Obergriff.
- P3** **Spanne** den gesamten Körper an, Schultern und Kopf bleiben am Boden.

- A1** **Hebe** deine Beine kontrolliert an, sie bleiben gerade und bilden eine Linie mit der gestreckten Hüfte. **A2** **Halte** deinen Körper gerade und auf Spannung, sobald deine Fußsohlen zur Decke zeigen. **A3** **Senke** deinen Körper langsam und kontrolliert ab, lege ihn jedoch nicht auf dem Boden ab. **A4** **Wiederhole** die Bewegung.

Muskelgruppen

Gerader Bauchmuskel

Oberer Rücken

Trainingszubehör

Sprossenwand

Matte



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## SIT UPS

Schwierigkeitsgrad



**P1 Setze** dich auf den Boden oder die Schrägbank. **P2 Hake** deine Füße unter einer Sprosse ein, sodass du sicher und stabil sitzt. **P3 Verschränke** die Hände hinter dem Kopf, deine Ellenbogen sind geöffnet. **P4 Senke** deinen Oberkörper nach hinten ab, bis dein unterer Rücken den Boden oder die Bank berührt.

**A1 Atme** aus, ziehe deinen Oberkörper durch die Kraft deiner Bauchmuskeln nach oben. **A2 Ziehe** nicht mit den Händen an deinem Kopf und halte die Ellenbogen geöffnet. **A3 Lasse** deinen Oberkörper wieder in die Ausgangsposition absinken und atme ein, sobald dein Blick gerade auf die Sprossenwand gerichtet ist.

**A4 Halte** deine Schultern in der Ausgangsposition in der Luft.

Muskelgruppen

Gerader Bauchmuskel

Schräge Bauchmuskeln

Hinterer Bauchmuskel

Trainingszubehör

Sprossenwand

Matte

Schrägbank

# GEWICHTSWAHL

DEIN ZIEL ENTSCHIEDET ÜBER DAS RICHTIGE GEWICHT.

*Ob Muskelaufbau, Kraftausdauer oder Maximalkrafttraining – bevor du dein Training beginnst, solltest du wissen, was du erreichen möchtest. Grundsätzlich gilt:*

**1** Technik hat Priorität.

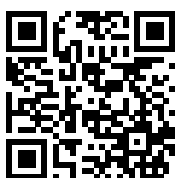
**2** Führe selbst die letzte Wiederholung sauber aus.

**3** Weniger Gewicht und mehr Wiederholungen

> Mehr Kraftausdauer

**4** Hohes Gewicht und wenige Wiederholungen

> Mehr Maximalkraft



**KOSPORT**

**MEHR ERFÄHRST  
DU IN >>>> [k-sport-de.de/blog](https://k-sport-de.de/blog)  
UNSEREM BLOG!**



Scanne den  
QR-Code



# TRAININGSBÄNKE

TRAININGSGERÄTE + ÜBUNGEN



# VERSTELLBARE TRAININGSBANK FÜR DAS HANTELTRAINING

Auf der Suche nach einer perfekten Grundlage für dein professionelles Hanteltraining kommst du an dieser verstellbaren Trainingsbank nicht vorbei!





**1 FLEXIBLE  
SCHRÄGSTELLUNG**

**2 MODERNES DESIGN**

**3 STABILER  
STAND**



# VERSTELLBARE UND KLAPPBARE SCHRÄGBANK / HANTELBANK FÜR SIT-UPS

Mit dieser Schrägbank hast du eine vielseitige Trainingsbank, die du in verschiedene Positionen verstellen, in zusammengeklapptem Zustand problemlos verstauen und für beliebig viele Workouts nutzen kannst.



# KRAFTSTATION MIT HANTELBANK / SCHRÄGBANK + CURLPULT + BEINCURLER

Dieses multifunktionale Trainingsset aus Trainingsbank und Kraftstation ermöglicht dir, noch mehr Muskelpartien professionell zu trainieren und schnelle Trainingserfolge zu erzielen.



**1** ZUSÄTZLICHE AUSSTATTUNG

**2** VARIABLE  
GABELHALTERUNG

**3** STABILE KONSTRUKTION

# KRAFTSTATION TRAININGSSET MIT HANTELANK + LANG- HANTELABLAGE + CURLPULT

Von Langhantel Curls bis Bankdrücken – mit diesem Trainingsset hast du alle Möglichkeiten, deinen Workout-Plan mit freien Gewichten in deinen vier Wänden effektiv und individuell zu gestalten.





P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## SCHRÄGBANKDRÜCKEN MIT KURZHANTELN

Schwierigkeitsgrad



**P1 Stelle** die Rückenlehne in einem 30 Grad Winkel, sowie den Sitz der Trainingsbank leicht schräg ein. **P2 Setze** dich mit zwei Kurzhanteln auf die Schrägbank. **P3 Stelle** beide Füße fest auf den Boden, dein unterer Rücken befindet sich in einem leichten Hohlkreuz. **P4 Ziehe** deine Schulterblätter zusammen, sodass sich dein Brustkasten aufrichtet und deine Ellenbogen gerade nach Außen zeigen.

**A1 Atme** aus und strecke deine Arme über die Brust nach oben, allerdings nicht komplett durch. **A2 Lasse** die Kurzhanteln langsam und kontrolliert absinken, indem du die Ellenbogen nach außen schiebst. Atme dabei ein. **A3 Drücke** das Gewicht in gerader Linie zurück, sobald es auf Brusthöhe angekommen ist und atme dabei aus.

Muskelgruppen

Großer Brustmuskel

Trizeps

Vorderer Sägemuskel

Trainingszubehör

Trainingsbank

Kurzhantel



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## EINARMIGES KURZHANTELRUDERN

Schwierigkeitsgrad



**P1** **Positioniere** dein linkes Knie und deinen linken Unterschenkel auf einer flachen Hantelbank. **P2** **Beuge** dich anschließend nach vorne und stütze dich mit deiner linken Hand auf der Bank ab. **P3** **Halte** deinen oberen Rücken vollkommen gerade und bilde mit dem unteren Rücken ein leichtes Hohlkreuz. **P4** **Umfasse** mit der rechten Hand eine Kurzhantel und lasse den Arm neben der Hantelbank gerade herunterhängen.

**A1** **Führe** deinen Ellenbogen möglichst nah am Körper vorbei und ziehe so die Kurzhantel kontrolliert und ohne Schwung nach oben. Atme aus. **A2** **Stoppe** die Bewegung, sobald sich die Hantel fast neben deinem Körper befindet. **A3** **Lasse** die Hantel wieder nach unten ab. **A4** **Wiederhole** diese Übung und wechsel die Seite.

Muskelgruppen

Breite Rückenmuskulatur

Trapezmuskel

Sägemuskel

Trainingszubehör

Trainingsbank

Kurzhantel



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## KONZENTRATIONS-CURLS

Schwierigkeitsgrad



**P1 Setze** dich auf die Trainingsbank, öffne deine Beine in einem 90 Grad Winkel und greife mit der rechten Hand eine Kurzhantel im Untergriff. **P2 Stütze** deine linke Hand auf den linken Oberschenkel. **P3 Lege** deinen rechten Ellenbogen an die Innenseite deines rechten Oberschenkels.

**A1 Winkle** den Arm an, sodass du deine Faust von vorne sehen kannst. **A2 Achte** darauf nicht ins Hohlkreuz zu gehen und den Rücken gerade zu halten. **A3 Halte** das Gewicht in der oberen Position für zwei Sekunden. **A4 Lasse** es langsam absinken, es bewegt sich ausschließlich der Unterarm, dein Rücken ist durchgestreckt und angespannt.

Muskelgruppen

Bizeps

Trainingszubehör

Trainingsbank

Kurzhantel



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## BULGARISCHE KNIEBEUGEN

Schwierigkeitsgrad



**P1 Stelle** dich etwas mehr als eine Schrittlänge von der Trainingsbank entfernt auf.

**P2 Lege** einen Fuß mit dem Fußrücken nach unten auf der Hantelbank ab.

Dein Oberkörper bleibt während der gesamten Übung kerzengerade. **P3 Wenn** du eine Langhantel verwendest, achte auf deine Balance und die richtige Position der Hantel.

**A1 Beuge** das vordere Knie. **A2 Achte** darauf, dass das Knie dabei nicht über die Zehenspitzen hinausragt und einen 90 Grad Winkel nicht überschreitet. **A3 Drücke** dich nach oben, indem du versuchst, die Ferse in den Boden zu drücken.

Muskelgruppen

Gesamte Oberschenkelmuskulatur

Gefäßmuskulatur

Trainingszubehör

Trainingsbank

Kurzhandel



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## FLIEGENDE

Schwierigkeitsgrad



**P1** Nimm dir zwei Kurzhanteln im neutralen Griff und lege dich auf die Trainingsbank.

**P2** Winkle deine Beine an, deine Füße stehen fest auf dem Boden. **P3** Strecke deine Arme gerade nach oben, lasse die Ellenbogen minimal angewinkelt, die Handgelenke zeigen zueinander.

**A1** Senke deine Arme seitlich ab, bis die Hanteln auf Höhe deiner Schultern sind.

**A2** Achte darauf, deine Ellenbogen nicht vollständig durchzudrücken. **A3** Führe die Kurzhanteln wieder nach oben zurück, bis sie parallel und senkrecht über deiner Brust stehen.

Muskelgruppen

Gesamte Brustmuskulatur

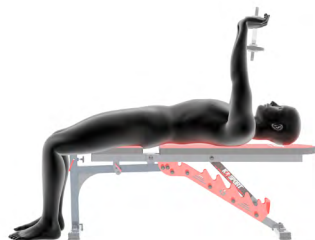
Vordere Schulter

Trizeps

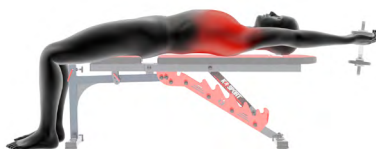
Trainingszubehör

Trainingsbank

Kurzhantel



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## ÜBERZÜGE

Schwierigkeitsgrad



**P1** **Positioniere** eine Kurzhantel aufrecht auf dem Polster der Flachbank. **P2** **Lege** dich mit dem oberen Rücken längs zur Bank, deine Knie bilden einen 90 Grad Winkel. **P3** **Lasse** dein Gesäß und deinen unteren Rücken nicht durchhängen, sodass dein Körper einen leichten Bogen bildet. **P4** **Halte** die Hantel mit deinen Händen an der Innenseite der oberliegenden Gewichtsscheibe. **P4** **Strecke** deine Arme mit der Hantel senkrecht über deinen Hals.

**A1** **Atme** ein und senke die Hantel mit ausgestreckten Armen hinter deinem Kopf ab.

**A2** **Senke** die Hantel nur so weit ab, wie es sich gut anfühlt. **A3** **Bringe** deine Arme in die Ausgangsposition zurück und atme währenddessen aus.

Muskelgruppen

Vorderer Sägemuskel

Großer Brustmuskel

Trainingszubehör

Trainingsbank

Kurzhantel



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## ARNOLD PRESS

Schwierigkeitsgrad



**P1 Setze** dich auf eine Trainingsbank mit senkrechter Rückenlehne. **P2 Öffne** die Beine hüftbreit und greife zwei Kurzhanteln im Untergriff. **P3 Winkle** deine Oberarme ähnlich eines Bizepscurls vollständig an, deine Ellenbogen sind nach vorne gerichtet, die Handgelenke zeigen zum Gesicht und die Hanteln nach oben.

**A1 Atme** aus, drücke die Kurzhanteln senkrecht nach oben und drehe sie um 180 Grad, bis deine Handgelenke in Blickrichtung zeigen. **A2 Senke** die Hanteln kontrolliert ab und mache dabei dieselbe Rotationsbewegung zurück, sodass deine Handgelenke in der Ausgangsposition wieder zu dir zeigt. Atme dabei ein.

Muskelgruppen

Schultermuskulatur

Trainingszubehör

Trainingsbank

Kurzhantel



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## TRIZEPS KICKBACKS

Schwierigkeitsgrad



**P1** **Positioniere** dein linkes Knie und deinen linken Unterschenkel auf einer flachen Hantelbank. **P2** **Beuge** dich anschließend nach vorne und stütze dich mit deiner linken Hand auf der Bank ab. **P3** **Halte** deinen oberen Rücken vollkommen gerade und bilde mit dem unteren Rücken ein leichtes Hohlkreuz. **P4** **Umfasse** mit der rechten Hand eine Kurzhantel, dein Ellenbogen bildet einen rechten Winkel, der Oberarm liegt eng am Körper an.

**A1** **Drücke** die Kurzhantel aus dieser Position nach hinten und oben. **A2** **Halte** einige Sekunden inne, wenn dein Arm beinahe komplett gestreckt ist. **A3** **Lasse** die Hantel wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. **A4** **Wiederhole** diese Übung und wechsel die Seite.

Muskelgruppen

Trizeps

Trainingszubehör

Trainingsbank

Kurzhantel





P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## BEINSTRECKEN AM GERÄT

Schwierigkeitsgrad



**P1 Stelle** die Lehne der Kraftstation leicht schräg, rücke ganz an die Lehne heran, sodass dein unterer Rücken das Polster berührt. **P2 Lege** deine Knie über das obere Polster, sodass es kurz vor der Kniekehle liegt. **P3 Hake** deine Füße unter dem unteren Polster ein, welches auf das untere Ende deines Schienbeins drückt.

**A1 Ziehe** deine Zehen zu dir und strecke deine Beine, indem du gegen das untere Polster drückst. **A2 Halte** im gestreckten Zustand für einige Sekunden die Spannung.

**A3 Lasse** deine Beine wieder absinken.

Muskelgruppen

Beinstrecker

Trainingszubehör

Kraftstation mit Beincurler



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## BEINBEUGEN AM GERÄT

Schwierigkeitsgrad



**P1** **Lege** dich mit dem Bauch auf die flache Bank, deine Knie sollten sich direkt vor dem mittleren Polster befinden. **P2** **Führe** deine Unterschenkel nun zwischen dem mittleren und oberen Polster durch, sodass deine Fersen am oberen Polster anliegen.

**A1** **Atme** aus, drücke gegen das obere Polster und versuche die Fersen so weit wie möglich zu deinen Oberschenkeln zu führen. **A2** **Achte** darauf, dass dein Oberkörper und dein Beckenknochen stetig Kontakt zum Polster hält. **A3** **Halte** deine Unterschenkel am Punkt der stärksten Kontraktion für einen kurzen Moment.

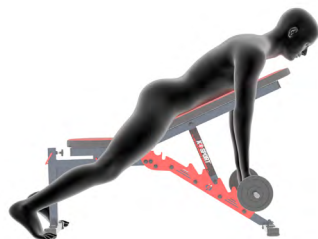
**A4** **Lasse** deine Unterschenkel langsam und kontrolliert wieder nach unten sinken. Atme währenddessen ein.

Muskelgruppen

Beinbeuger

Trainingszubehör

Kraftstation mit Beincurler



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## BIZEPSCURLS AN DER HANTELANK

Schwierigkeitsgrad



**P1 Stelle** die Lehne mit einem Winkel von 45 Grad und den Sitz der Trainingsbank so ein, dass du stabil und sicher liegst. **P2 Lege** dich mit dem Bauch auf die Trainingsbank.

**P3 Greife** zwei Kurzhanteln im Untergriff und lasse die Arme gerade nach unten hängen.

**A1 Drück** die Kurzhanteln nach oben, indem du deine Arme anwinkelst. **A2 Bewege** lediglich deine Unterarme, die Oberarme bleiben unverändert und deine Ellenbogen zeigen auf den Boden unter dir. **A3 Halte** die Spannung am obersten Punkt für eine Sekunde.

**A4 Führe** das Gewicht wieder kontrolliert nach unten zurück.

Muskelgruppen

Bizeps

Trainingszubehör

Trainingsbank

Kurzhantel



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## REVERSE FLYS

Schwierigkeitsgrad



**P1 Stelle** die Lehne mit einem Winkel von 45 Grad und den Sitz der Trainingsbank so ein, dass du stabil und sicher liegst. **P2 Lege** dich mit dem Bauch auf die Trainingsbank. **P3 Greife** zwei Kurzhanteln im Untergriff und lasse die Arme gerade nach unten hängen, die Handflächen zeigen zueinander.

**A1 Hebe** die Hanteln mit beinahe vollständig durchgestreckten Armen seitlich an, bis sie parallel zum Boden stehen. **A2 Führe** die Aufwärtsbewegung ohne Schwung aus und spüre die Bewegung intensiv in der hinteren Schulter. **A4 Halte** die Spannung am obersten Punkt für eine Sekunde. **A3 Lasse** die Hanteln langsam wieder sinken.

Muskelgruppen

Hintere Schulter

Trainingszubehör

Trainingsbank

Kurzhantel



Scanne den  
QR-Code



# SMITH MACHINE

TRAININGSGERÄTE + ÜBUNGEN



# SMITH MACHINE TRAININGSMASCHINE FÜR TRAININGSBANK

Diese Multipresse ist die perfekte Ergänzung für deine Trainingsbank. Mit seinen geführten Bewegungsabläufen brauchst du dir um unachtsames Absenken oder unkontrolliertes Hochwerfen keine Gedanken mehr machen, sondern kannst deinen Fokus voll auf die korrekte Ausführung der Übung legen.



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## EINARMIGES SCHULTERDRÜCKEN

Schwierigkeitsgrad



**P1 Platziere** die Trainingsbank in der Mitte der Smith Machine. **P2 Setze** dich so darauf, dass sich deine Schulter genau unter der Langhantel befindet. **P3 Greife** diese kurz vor der Schulter im neutralen Griff, dein Ellenbogen zeigt nach unten.

**A1 Drücke** das Gewicht in einer geraden Linie nach oben. **A2 Achte** darauf, dass dein Oberkörper aufrecht bleibt, der Ellenbogen sollte nicht nach außen driften.

**A3 Strecke** den Arm nicht ganz durch, sodass dein Ellenbogen leicht geknickt ist.

**A4 Führe** das Gewicht in seine Ausgangsposition zurück.

Muskelgruppen

Schultermuskulatur

Trainingszubehör

Smith Machine

Trainingsbank



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## DONKEY KICKS

Schwierigkeitsgrad



- P1 Begebe** dich vor der Smith Machine in den neutralen Vierfüßlerstand, dein Gesäß zeigt dabei zum Gerät und die Fersen befinden sich unter der Langhantel. **P2 Trete** mit einem Bein nach hinten, behalte dabei den rechten Winkel in der Kniekehle bei.
- P3 Berühre** mit der Fußsohle die Langhantel.

- A1 Drücke** das Gewicht nach oben, indem du dein Bein beinahe vollständig nach hinten oben ausstreckst. **A2 Halte** deinen Po dabei angespannt. **A3 Lasse** die Hantelstange langsam und kontrolliert wieder nach unten sinken, indem du das Bein anwinkelst. **A4 Wiederhole** diese Übung und wechsel die Seite.

Muskelgruppen

Gesäßmuskel

Beinbeuger

Unterer Rücken

Trainingszubehör

Smith Machine





P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## BANKDRÜCKEN AN DER SMITH MACHINE

Schwierigkeitsgrad



**P1 Stelle** die Bank in horizontaler Position unter die Presse. **P2 Lege** dich mit dem Rücken auf die flache Bank, die Langhantel sollte sich über den Brustwarzen befinden. **P3 Greife** die Langhantel etwas weiter als schulterbreit und spanne deine Brust- und Bauchmuskeln an. **P4 Hebe** das Gewicht an und entriegel es aus den Haken.

**A1 Lasse** die Langhantel langsam ab, indem du deine Ellenbogen nach außen schiebst.

**A2 Senke** das Gewicht bis kurz vor deine Brust ab, bis die maximale Dehnung des Brustmuskels erreicht ist. **A3 Drücke** die Langhantel kraftvoll und in gerader Linie zurück nach oben. **A4 Führe** mehrere Wiederholungen durch.

Muskelgruppen

Gesamte Brustmuskulatur

Vordere Schulter

Trizeps

Trainingszubehör

Smith Machine

Hantelbank

Gewichte



Scanne den  
QR-Code



**MULTIFUNKTIONSRACK**

**MIT KLIMMZUGSTANGE**

TRAININGSGERÄTE + ÜBUNGEN



# MULTIRACK MIT KLIMMZUGSTANGE

Mit integrierter Klimmzugstange und in Kombination mit unserer verstellbaren Trainingsbank eröffnet dir dieses hochwertige und stabile Multirack nahezu unendlich viele Optionen für ein herausforderndes Training.



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## SUMO KNIEBEUGEN

Schwierigkeitsgrad



**P1 Stelle** deine Füße weiter als hüftbreit auseinander, sodass die Zehen in einem 45 Grad Winkel nach außen gedreht sind, die Langhantel liegt auf den hinteren Schultermuskeln und dem Trapezmuskeln auf. **P2 Ziehe** deine Ellenbogen nach hinten, spanne die Bauchmuskeln an und bilde mit dem unteren Rücken ein leichtes Hohlkreuz.

**A1 Senke** das Gewicht ab, indem du das Gesäß nach hinten schiebst und die Knie beugst. Atme dabei aus. **A2 Achte** darauf, dass deine Knie in die gleiche Richtung zeigen wie deine Fußspitzen. **A3 Halte** die Position, sobald deine Ober- und Unterschenkel einen 90 Grad Winkel bilden. **A4 Atme** aus, drücke die Füße in den Boden und bringe die Hüfte nach vorne, um in die Ausgangsposition zurückzukehren.

Muskelgruppen

Vierköpfiger Oberschenkelmuskel

Beinbizeps

Großer Gesäßmuskel

Trainingszubehör

Multifunktionsrack

Langhantel

Gewichte



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## BOX SQUATS

Schwierigkeitsgrad



**P1 Platziere** die Hantelbank im Multifunktionsrack etwa 30 cm hinter dir. **P2 Stelle** dich schulterbreit auf, die Langhantel liegt auf dem hinteren Schultermuskel oder dem Trapezmuskeln auf, die Ellenbogen ziehen nach hinten. **P3 Hebe** die Hantel aus der Halterung, atmen tief ein, bilde ein leichtes Hohlkreuz und spanne die Bauchmuskulatur an.

**A1 Senke** das Gewicht ab, indem du das Gesäß nach hinten schiebst und die Knie beugst. Atme ein. Die Knie und Fußspitzen zeigen in die gleiche Richtung und das Hohlkreuz bleibt erhalten. **A2 Setze** dich auf die Hantelbank und halte die Spannung in deinem Körper. **A3 Atme** aus, drücke die Füße in den Boden und bringe die Hüfte nach vorne, um zur Ausgangsposition zurückzukehren.

Muskelgruppen

Gesamte Oberschenkelmuskulatur

Gefäßmuskulatur

Trainingszubehör

Trainingsbank

Kurzhanter

# CALISTHENICS



**Einfach, effektiv, vielseitig** – das Street-Workout stählt deinen Körper und nutzt ihn gleichzeitig als Trainingsgerät. Das Outdoor-Training wirkt sich nicht nur durch die frische Luft positiv auf dein Kreislaufsystem aus, sondern beansprucht nahezu jeden Muskel und sorgt so für mehr Beweglichkeit, Koordination und Kraft.

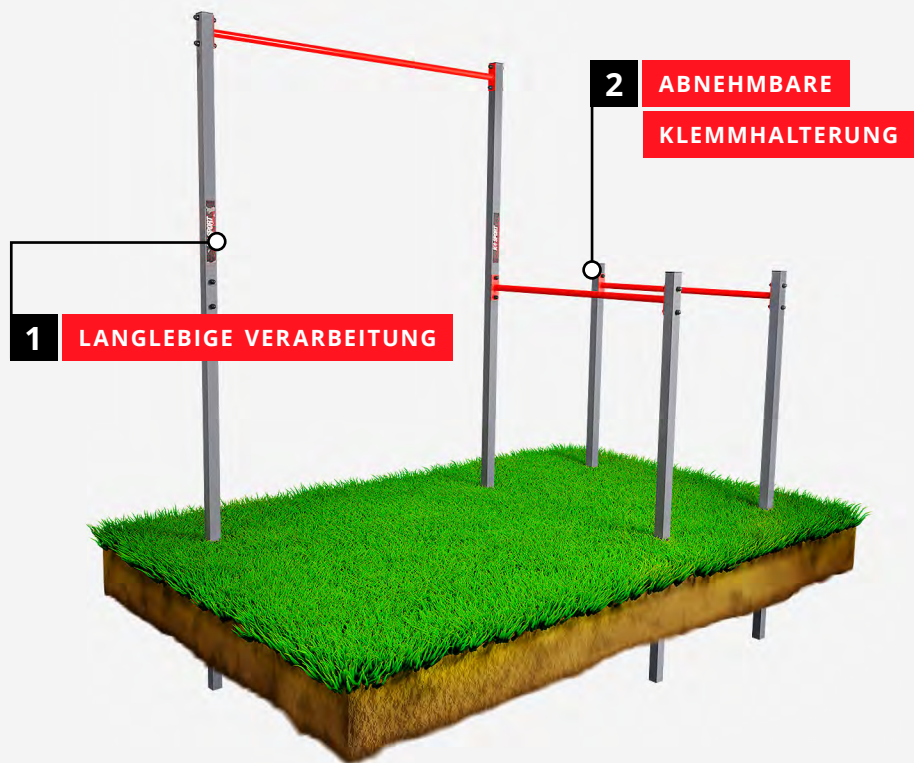


Scanne den  
QR-Code



# OUTDOOR FITNESS

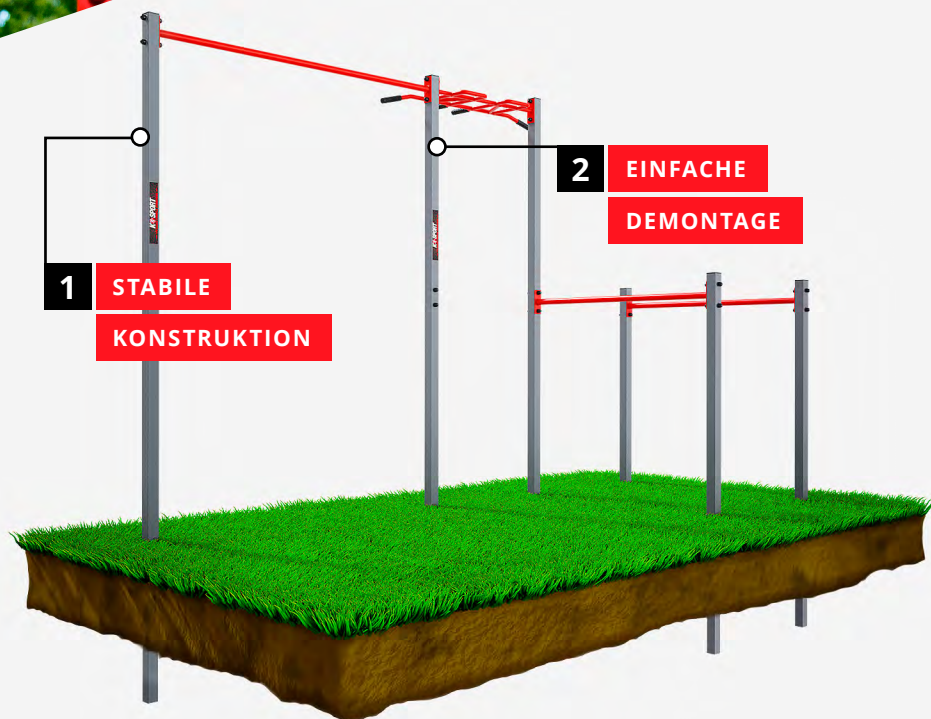
TRAININGSGERÄTE + ÜBUNGEN



# OUTDOOR KLIMMZUGSTANGE MIT BARREN

Diese Klimmzugstange wurde speziell für den Outdoor-Bereich konzipiert, besteht mit kompakter Bauweise und soliden innenliegenden Schraubverbindungen, damit du dein Trainingserfolg über Jahre im eigenen Garten steigern kannst.





# OUTDOOR KLIMMZUG-STANGE MIT MONKEYBAR UND BARREN

Mit diesem multifunktionalen Outdoor-Trainingsgerät richtest du dir im Garten deinen eigenen Workout-Park ein und hebst dein Training aufs nächste Level. Ob Dips, Klimmzüge oder Boxtraining mit der Monkeybar Klimmzugstange und dem extra Barren, stehen dir alle Möglichkeiten offen.



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## KLIMMZÜGE

Schwierigkeitsgrad



**P1 Fasse** die Stange schulterbreit im Ober- oder Untergriff, bei ersterem zeigen die Daumen nach innen und die Handinnenflächen von dir weg, bei zweiterem zeigen die Daumen nach außen und die Handinnenflächen zu dir. **P2 Strecke** deine Arme und schaue nach vorne. **P3 Stabilisiere** deine Körperhaltung während der gesamten Übung und vermeide unkontrolliertes Wippen.

**A1 Atme** tief ein, ziehe die Schulterblätter zusammen sowie die Ellenbogen nach unten und hinten. **A2 Ziehe** dich so weit nach oben, bis dein Kinn oberhalb der Stange ist. **A3 Halte** kurz die Position. **A4 Lasse** dich langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurücksinken.

Muskelgruppen

Breiter Rückenmuskel

Bizeps

Trainingszubehör

Klimmzugstange



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## TOES TO BAR

Schwierigkeitsgrad



**P1 Umfasse** die Klimmzugstange fest mit den Händen, dein Rücken ist gerade, dein Rumpf ist leicht nach hinten gelehnt. **P2 Achte** während der gesamten Übung auf deine Körperspannung.

**A1 Atme** tief ein und hebe deine Beine gerade an, bis deine Zehen die Klimmzugstange berühren. **A2 Halte** die Bewegung am höchsten Punkt für 1 Sekunde. **A3 Atme** langsam aus und senke deine Beine. **A4 Verliere** nicht den Muskeltonus, da dies die Spannung in den Bauchmuskeln reduziert.

Muskelgruppen

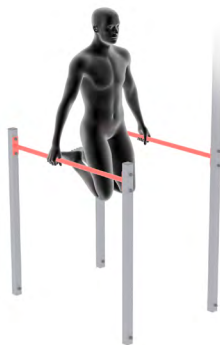
Hüftmuskulatur

Gerade Bauchmuskeln

Lendenmuskulatur

Trainingszubehör

Klimmzugstange



P - Ausgangsposition



A - Ausführung

## DIPS

Schwierigkeitsgrad



- P1 Greife** die Griffe des Barrens in einem neutralen Griff, Schultern und Handgelenke bilden dabei eine gerade Linie. **P2 Winkle** deine Beine an, sodass Ober- und Unterschenkel einen 90 Grad Winkel bilden, der Oberkörper neigt sich nach vorne.
- P3 Achte** darauf, dass deine Ellenbogen nach hinten zeigen – nicht nach außen.

- A1 Ziehe** deine Schulterblätter zusammen. **A2 Lasse** deinen Körper absinken, indem du die Ellenbogen beugst – die Beugung sollten jedoch einen Winkel von 90 Grad nicht unterschreiten. **A3 Drücke** dich aus dieser Position zurück nach oben, bis deine Arme beinahe vollständig gestreckt sind.

Muskelgruppen

Trizeps

Trainingszubehör

Barren

Dip-Station



# SCHLUSSWORT

THINK BIG. WIN BIG.

Hast du deine sportlichen Ziele bereits erreicht? Oder suchst du noch mehr Abwechslung in deinem Trainingsplan? Dann finde noch viele weitere Geräte und nützliche Tipps auf unserer Seite [k-sport-de.de](https://k-sport-de.de) und hebe dein Training mit K-Sport aufs nächste Level.

**Dein Erfolg ist unser Antrieb!** Daher freuen wir uns über deine Meinung zu unserem eBook, um dich weiterhin mit neuen Geräten und vielseitigen Übungen zu versorgen.

Schicke uns deine Rückfragen, Anmerkungen und Vorschläge einfach an:  
[info@k-sport-de.de](mailto:info@k-sport-de.de)

## K-Sport Deutschland

Am Zeis Rain 12

35625 Hüttenberg

info@k-sport-de.de

**KSPORT**



Wir – K-Sport Deutschland – behalten uns das Recht vor, Änderungen an den Produkten (in Bezug auf Zusammensetzung, Farben, Konstruktion usw.) vorzunehmen, Produkte einzuführen und vom Angebot zurückzuziehen. Die gezeigten Fotos und Visualisierungen können von den tatsächlichen Produkten abweichen. Diese Veröffentlichung dient allgemeinen Informationszwecken und stellt kein Angebot im Sinne des Handelsrechts dar.

*K-Sport-Fitnessübungen - Ausgabe 2021. Alle Rechte vorbehalten.*

*Fotos und Visualisierungen: K-Sport Deutschland, Adobe Stock, Pixabay, Pexels.*