



How-To: EGYM-Geräte

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com

How-To: Beinpresse



Vorbereitung:

- Mit geradem Rücken an das Sitzpolster lehnen
- Füße leicht nach außen gedreht und hüftbreit auf Fußplatte absetzen
- Füße immer am unteren Rand der Platte ansetzen
- Mit Händen an seitlichen Griffen festhalten für mehr Stabilität
- **Startposition:** Fußplatte so einstellen, dass Knie unter 90° gebeugt sind.
- **Endposition:** Knie leicht gebeugt, um die Spannung im Oberschenkel kontinuierlich zu halten
- **Achtung!** Beine nie komplett durchstrecken

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com

Beinpresse:

Startposition:



Endposition:



How-To: Latzug



Vorbereitung:

- Stabile Sitzposition einnehmen – aufrechter Rücken
- Ganz nach vorne an das Polster rutschen
- Polster manuell auf Oberschenkeln feststellen
- **Startposition:** Ellenbogen gestreckt und Schulterblätter fixiert und nach unten gezogen
- **Endposition:** Arme maximal nach unten gezogen, ohne Kompensation
- Unterarme parallel zum Körper bewegen

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com

Latzug:

Startposition:



Endposition:



How-To: Ruderzug



Vorbereitung:

- Brust mit aufgerichtetem Körper am Brustpolster halten
- Gesäß leicht hinter der Schulterachse platzieren
- Sitz so einstellen, dass Unterarme parallel zum Boden sind (variiert je nach Griffnutzung)
- **Startposition:** Oberkörper aufgerichtet und Arme gestreckt
- **Endposition:** Oberkörper aufgerichtet, Schultern zurückgezogen und Arme maximal angezogen. Auf einer Linie mit der Polsterfläche
- Die unteren Griffe sind besser für Anfänger geeignet, die oberen für fortgeschrittene Nutzer

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com

Ruderzug:

Startposition:



Endposition:



How-To: Brustpresse



Vorbereitung:

- Sitzhöhe so einstellen, dass sich die oberen Griffe zwischen Brust und Schulter befinden
- **Startposition:** Griffe erreichen die Brust, ohne Kompensation
- **Endposition:** Schultern zurückgezogen und Ellenbogen in leichter Beugung
- Bei der Übung werden die Arme gegen den Widerstand nach vorne gestreckt
- Schulterblätter üben Druck auf das Polster aus

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com

Brustpresse:

Startposition:



Endposition:



How-To: Beinstrecker



Vorbereitung:

- Stabile Sitzposition einnehmen
- Rücken & Becken liegen auf der Sitzlehne an
- Mit Händen an seitlichen Griffen festhalten für mehr Stabilität
- Rückenlehne so einstellen, dass Maschinendrehpunkt auf Höhe des Kniegelenks ist
- Widerstandspolster knapp oberhalb des oberen Sprunggelenkes (distales Schienbein)
- **Startposition:** Kniegelenke maximale Beugung, oder knapp über 90°
- **Achtung!** Bei 90° ist der Anpressdruck der Kniescheibe am höchsten
- **Endposition:** Maximale Streckung des Kniegelenks (kontrollierte Muskelführung in Endstellung)
- Zehenspitzen angezogen

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com

Beinstrecker:

Startposition:



Endposition:



How-To: Beinbeuger



Vorbereitung:

- Stabile Sitzposition einnehmen – mit Gesäß ganz an die Lehne
- Bauchspannung halten
- Sitzlehne so einstellen, dass die Mitte des Kniegelenkes mit der Drehachse des Geräts übereinstimmt
- Untere Rolle auf Höhe Achillessehnen-Waden-Übergang
- **Startposition:** leichte Beugung im Kniegelenk
- **Endposition:** Kniegelenk in Beugung, so weit wie möglich
- Oberschenkelrolle erst manuell fixieren, wenn die Start- und Endposition eingestellt sind
- Seitliche Griffe zur Stabilisierung festhalten
- Beine parallel halten und Fußspitzen anziehen

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com

Beinbeuger:

Startposition:



Endposition:



How-To: Bauchtrainer



Vorbereitung:

- Stabile Sitzposition einnehmen
- Füße auf Sprossen abstellen, sodass die Oberschenkel parallel zum Boden sind
- Die Füße nicht zwischen den Sprossen einklemmen
- Brustrolle auf Höhe des Oberarmkopfes
- **Startposition:** Körper in neutraler Wirbelsäulenposition
- Arme seitlich gestreckt, Hände neben dem Körper, Daumen nach außen rotiert
- **Endposition:** Ergibt sich durch maximale Beugung und Einrollen nach vorne

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com

Bauchtrainer:

Startposition:



Endposition:



How-To: Rückenstrecker



Vorbereitung:

- Stabile Sitzposition einnehmen, Gesäß ganz nach hinten
- Brustbein angehoben
- Becken nach vorne gekippt
- Füße mittig auf der Fußplatte, Knie leicht gebeugt
- Rückenrolle auf Mitte der Schulterblätter
- Arme seitlich gestreckt, Hände neben dem Körper, Daumen nach außen rotiert
- **Startposition:** Maximale Vorbeuge des Oberkörpers mit geradem Rücken
- **Endposition:** Komplette Streckung bis zur Rückenlehne des Sitzes, ohne Kompensation Oberkörper aufrecht – Druck gegen Rückenpolster bei geradem Rücken

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com

Rückenstrecker:

Startposition:



Endposition:

