



IRON KING®

Training nach dem Osterhasen

Fett weg - Muskeln rauf

Kniebeuge einbeinig an der Multipresse

Ausgangsposition

- Normaler bis großer Ausfallschritt
- Die Stange auf den Nacken absetzen und mit den Händen fixieren

Ausführung

- Beuge nun deine Knie
- gehe so tief nach unten das dass hintere Knie fast den Boden berührt
- Halte dabei deinen Rücken immer gerade oder gehe sogar leicht aktiv in das Hohlkreuz
- Nun komme gehe wieder zur Ausgangsposition zurück
- Stoppe kurz bevor das vordere Knie in die Streckung kommt
- Der Druck befindet sich immer auf der vorderen Ferse

Satz	1	2	3	4
Wiederholungen	15	12	8	8



Beinbeugen an der Maschine einbeinig

Ausgangsposition

- Lege dich auf die Maschine, sodass sich die Knie knapp unterhalb der Polsterung befinden
- Stelle die Rolle so ein das sie knapp über der Ferse aufliegt
- Setze einen Fuß in einem Ausfallschritt neben der Maschine nach vorne

Ausführung

- Beuge das trainierende Bein maximal
- Nun gehen wieder bis fast in die Streckung, das ganze im Wechsel

Satz	1	2	3	4
Wiederholungen	15	10	10	8



Beinpressen an der 45° Maschine

Ausgangsposition

- Lege dich in die Kraftmaschine und setze die Füße etwas Schulterbreit auf das Stembrett
- Du kannst die Füße parallel oder leicht nach außen gedreht aufsetzen
- Die ganze Fußsohle ist aufgesetzt
- Stabilisiere deinen Körper indem du die Haltegriffe umfasst und die Rumpfmuskulatur anspannst

Ausführung

- Beuge und Strecke die Beine, wobei du in der Streckphase die Knie nicht ganz durchdrückst
- Die Fersen bleiben während der ganzen Bewegung aufgesetzt

Satz	1	2	3	4	5		
Wiederholungen			15	12	10	10	15



Scott-Curl an der Maschine

Ausgangsposition

- Sitzhöhe sollte so sein das die Knie tiefer als die Hüfte sind
- Die Brust sowie die gesamte Oberarmrückseite liegen auf dem dafür vorgesehenen Polster
- Der Rücken ist gerade
- Richten Sie das Gerät so ein das die Drehachse des Gerätes mit dem Ihres Ellbogens übereinstimmt
- Umfassen Sie die Griffe und spannen Sie Ihre Rückenmuskulatur an

Ausführung

- Beugen und strecken Sie die Arme, wobei in der Beugephase maximal gebeugt werden kann

Satz	1	2	3	4		
Wiederholungen			15	12	12	8

Flachbankdrücken

Ausgangsposition

- Rückenlage auf der Flachbank
- Stelle die Beine auf der Bank oder dem Boden ab
- Die Langhantelstange ist auf Augenhöhe
- Umfasse die Langhantelstange etwas breiter als Schulterbreit und stabilisiere deine Handgelenke

Ausführung

- Senke die Stange Richtung Brustmitte ab bis die Oberarme auf Höhe der Schulterachse sind
- Drücke nun die Hantelstange nach oben
- Am Ende der Bewegung kannst du durch einen Zug der Hände nach innen die Adduktionsfunktion des Großen Brustmuskels zusätzlich statisch aktivieren

Satz	1	2	3	4		
Wiederholungen			15	12	12	8

