

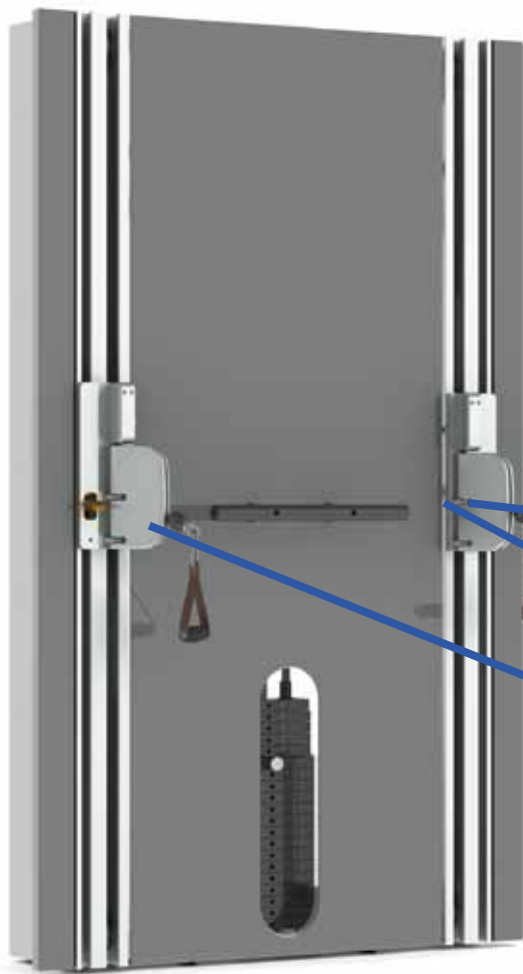
STIL-FIT<sup>INT.</sup>

Trainingsanleitung STIL-FIT Kabelzug  
ESSENCE  
PURE



Fitness | Design | Interior

# Kabelauszugslänge



Die ersten 6 Gewichtsabstufungen betragen 1,25 kg. Die folgenden Stufen sind 2,5 kg. Das Startgewicht beträgt 1.25 kg

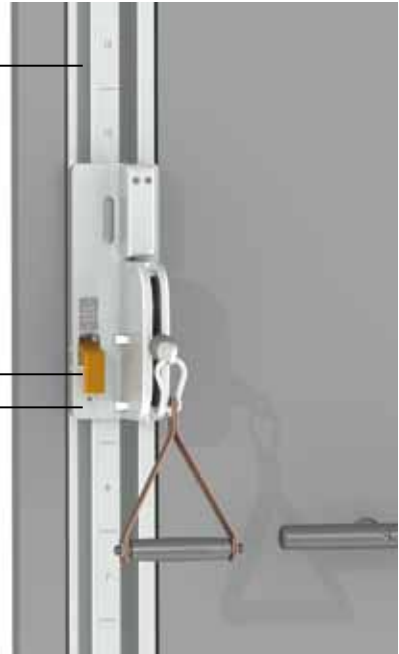
Die Kabelauszugslänge beträgt 320 cm wenn nur eine Seite gezogen wird. Das max. Gewicht beträgt 42.5 kg

Die Kabelauszugslänge beträgt 220 cm wenn beide Seiten gleichzeitig gezogen werden. Das max. Gewicht pro Seite beträgt 42.5 kg

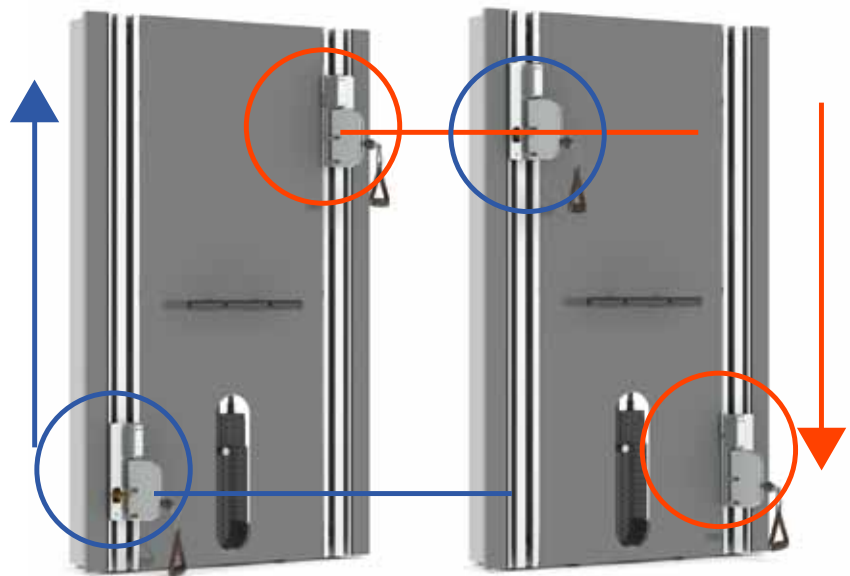
# Funktion der Zugeinheit

Skala zur Höheneinstellung der Zugeinheit

Klemmhebel  
Stellschraube  
zur Nachjustierung der Zugeinheit  
falls diese rutscht



Die Zugeinheit kann stufenlos auf beiden Seiten unabhängig voneinander in der Höhe verstellt werden



# Bizeps

## Curls einarmig



Füße schulterbreit, Beine leicht gebeugt

Rücken gerade, Ellenbogen liegt am Körper an

## Curls zweiarmig



Füße schulterbreit, Beine leicht gebeugt

Rücken gerade, Ellenbogen liegen am Körper an

# Trizeps

## Trizepsdrücken einarmig - Obergriff



Zugseinheiten auf Pos. 15 stellen

Standposition frontal zum Gerät,  
Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine  
leicht gebeugt, stabiler Stand

Ausführung:

Griff im Obergriff greifen, Arm stre-  
cken und wieder beugen bis der  
Unterarm im rechten Winkel zum  
Oberarm steht, Ellenbogen liegt eng  
am Körper

## Trizepsdrücken einarmig - Untergriff



Zugseinheiten auf Pos. 15 stellen

Standposition frontal zum Gerät,  
Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine  
leicht gebeugt, stabiler Stand

Ausführung:

Griff im Untergriff greifen, Arm  
strecken und wieder beugen bis der  
Unterarm im rechten Winkel zum  
Oberarm steht, Ellenbogen liegt eng  
am Körper

## Überzug



Zugseinheit auf Position 15 stellen

Blick zum Gerät, Beine Schulterbreit

Oberkörper nach vorne geneigt,  
leichtes Hohlkreuz, Arme gestreckt

Schulter tief halten, Arme gestreckt  
nach unten ziehen

# Brust

## Überzug



- Zugseinheit auf Position 15 stellen
- Blick zum Gerät, Beine Schulterbreit
- Oberkörper nach vorne geneigt, leichtes Hohlkreuz, Arme gestreckt
- Schulter tief halten, Arme gestreckt nach unten ziehen

## Brustdrücken einarmig



- Zugseinheit auf Brusthöhe einstellen
- Rücken zum Gerät, weiter Ausfallschritt
- Oberkörper gerade, Hüfte leicht gebeugt, rechtes Bein und rechter Arm vorne
- Linken Arm nach vorne stoßen und rechten zum Körper ziehen
- > Seiten wechseln

## Trizepsdrücken mit Seil



Zugseinheiten auf Pos. 15 stellen

Standposition frontal zum Gerät,  
Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine  
leicht gebeugt, stabiler Stand

Ausführung:

Die Seilenden greifen, Arme stre-  
cken und wieder beugen bis die  
Unterarme im rechten Winkel zu  
den Oberarmen stehen, Ellenbogen  
liegen eng am Körper

## Trizepsdrücken über Kopf mit Seil



Zugseinheiten auf Pos. 15 stellen

Rücken zum Gerät, Oberkörper  
leicht vorgebeugt, Stemmschritt  
nach vorne, leichtes Hohlkreuz

Arme angewinkelt über dem Kopf,  
Ellenbogen nach vorne

Ausführung:

Die Seilenden greifen, Arme stre-  
cken und wieder maximal beugen,  
Ellenbogen bleiben stabil



## Brustdrücken gerade



Zugseinheit auf Brusthöhe einstellen

Rücken zum Gerät, ein Bein im Ausfallschritt

Oberkörper gerade, Hüfte leicht gebeugt

Arme stoßen simultan, gerade nach vorne

## Brustdrücken – Zug von oben



Zugseinheit auf Position 15 stellen

Rücken zum Gerät, ein Bein im Ausfallschritt

Oberkörper gerade, Hüfte leicht gebeugt

Arme stoßen simultan, gerade nach unten

## Butterfly



Zugseinheit auf Brusthöhe einstellen

Rücken zum Gerät, ein Bein im Ausfallschritt

Oberkörper gerade, Hüfte leicht gebeugt

Hände vor der Brust zusammenführen, Arme dabei leicht gebeugt halten

## Butterfly – Zug von oben



Zugseinheit auf Position 15 stellen

Rücken zum Gerät, ein Bein im Ausfallschritt

Oberkörper gerade, Hüfte leicht gebeugt

Hände vor der Brust zusammenführen, Arme dabei leicht gebeugt halten

## Butterfly – Zug von unten



Zugseinheit auf Position 1 stellen

Rücken zum Gerät, ein Bein im Ausfallschritt

Oberkörper gerade, Hüfte leicht gebeugt

Hände vor der Brust zusammenführen, Arme dabei leicht gebeugt halten

## Brustdrücken einarmig



Zugseinheit auf Brusthöhe einstellen

Rücken zum Gerät, weiter Ausfallschritt

Oberkörper gerade, Hüfte leicht gebeugt, rechtes Bein und rechter Arm vorne

Linken Arm nach vorne stoßen und rechten zum Körper ziehen

> Seiten wechseln

# Schulter

## Schulterdrücken



Zugeinheiten auf Position 1 stellen

Rücken zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine leicht gebeugt

Ausführung:

Arme drücken simultan, gerade nach oben

## Seitenheben einarmig



Zugeinheit auf Position 1 stellen

Seitlich zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine leicht gebeugt

Ausführung:

Arm simultan bis Schulterhöhe führen, leicht gebeugt

## Seitenheben zweiarmig



Zugeinheiten auf Position 1 stellen

Rücken zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine leicht gebeugt

Ausführung:

Arme simultan bis Schulterhöhe führen, leicht gebeugt

## Seitenheben mit Aufrichtbewegung



Zugeinheit auf Position 1 stellen

Seitlich zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte gebeugt

## Außenrotation stehend



Zugseinheit auf Ellenbogenhöhe stellen

Seitlich zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine leicht gebeugt

Oberarm fest am Körper, Ellenbogen 90° abgewinkelt

Ausführung:

Oberarm und Schulter vom Körper weg drehen, Griff am Körper vorbeiführen

## Innenrotation stehend



Zugseinheit auf Ellenbogenhöhe stellen

Seitlich zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine leicht gebeugt

Oberarm fest am Körper, Ellenbogen 90° abgewinkelt

Ausführung:

Oberarm und Schulter zum Körper drehen, Griff zum Körper führen

## Frontheben einarmig



Zugseinheit auf Position 1 stellen

Rücken zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine leicht gebeugt

Ausführung:

Arme bis Schulterhöhe führen, leicht gebeugt

## Frontheben zweiarmig



Zugseinheiten auf Position 1 stellen

Rücken zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine leicht gebeugt

Ausführung:

Arme bis Schulterhöhe führen, leicht gebeugt

## Face Pull stehend – einarmig



Zugseinheit auf Kopfhöhe

Gesicht zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine leicht gebeugt

Ausführung:

Ellenbogen hinter den Rücken führen, Schulter nach hinten unten ziehen

## Face Pull stehend - zweiarmig



Zugseinheit auf Kopfhöhe

Gesicht zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine leicht gebeugt

Ausführung:

Ellenbogen hinter den Rücken führen, Schultern nach hinten unten ziehen



## Latzug vorgebeugt, stehend – einarmig



Zugseinheit über Kopfhöhe

Gesicht zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Rücken gerade, Hüfte vorgebeugt

Ausführung:

Schulter nach hinten unten ziehen, Brust öffnen

## Latzug vorgebeugt, stehend - zweiarmig



Zugseinheit über Kopfhöhe

Gesicht zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Rücken gerade, Hüfte vorgebeugt

Ausführung:

Schultern nach hinten unten ziehen, Brust öffnen

## Butterfly reverse – stehend



Zugseinheiten auf Schulterhöhe stellen

Standposition Frontal zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine leicht gebeugt, stabiler Stand

Ausführung:

Arme simultan nach hinten führen, Ellenbogen leicht gebeugt, Brust öffnen

## Einfach Rotation – stehend



Zugseinheiten auf Brusthöhe stellen

Standposition seitlich zum Gerät, Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine leicht gebeugt, stabiler Stand

Beide Hände am Griff, Arme gestreckt

Ausführung:

Arme gestreckt nach hinten führen, Oberkörper rotiert, Hüfte bleibt stabil

## Rudern vorgebeugt stehend – einarmig



Zugseinheit auf Pos. 1 stellen

Standposition frontal zum Gerät,  
Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte vorgebeugt,  
stabiler Stand

Ausführung:

Schulter nach hinten unten ziehen,  
Brust öffnen, Rücken bleibt gerade

## Vorgebeugtes Seitenheben



Zugseinheiten auf Pos. 1 stellen

Standposition frontal zum Gerät,  
Beine parallel, schulterbreit, leicht  
gebeugt

Oberkörper nahezu waagrecht  
vorgebeugt, leichtes Hohlkreuz  
Ausführung:

Rechte Hand greift den linken Griff  
und umgekehrt, Arme über Kreuz  
ziehen bis zur Waagerechten

# Rücken

## Butterfly reverse über Kreuz – stehend



Zugseinheiten auf Kopfhöhe stellen  
(alternativ Schulterhöhe)

Standposition Frontal zum Gerät,  
Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine  
leicht gebeugt, stabiler Stand

Ausführung:

Rechte Hand greift den linken Griff  
und umgekehrt, Arme über Kreuz  
nach hinten führen

Ellenbogen leicht gebeugt, Brust

## Rudern mit Aufrichtbewegung



Zugseinheiten auf Pos. 1 stellen

Standposition Frontal zum Gerät,  
Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine  
leicht gebeugt, stabiler Stand

Ausführung:

Simultan aufstehen und Arme nach  
hinten ziehen

Schultern nach hinten unten ziehen,  
Brust öffnen, Rücken bleibt gerade

## Kreuzheben



Zugseinheiten auf Pos. 1 stellen

Standposition Frontal zum Gerät,  
Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper nahezu waagrecht  
vorgebeugt, leichtes Hohlkreuz,  
stabiler Stand

Ausführung:

Oberkörper mit gestreckten Armen  
aufrichten, Rücken bleibt gerade,

Hüfte und Beine komplett strecken,  
Ferse belasten

## Einfach Rotation – sitzend



Zugseinheiten auf Brusthöhe stellen

Seitlich zum Gerät sitzend, Beine  
parallel

Oberkörper gerade, Hüfte leicht  
gebeugt

Beide Hände am Griff, Arme  
gestreckt

Ausführung:

Arme gestreckt nach hinten führen,  
Oberkörper rotiert, Hüfte bleibt stabil

## Rudern sitzend



Zugseinheiten auf Schulterhöhe stellen

Seitlich zum Gerät sitzend, Beine parallel

Oberkörper gerade, Hüfte leicht vorgebeugt

Ausführung:

Schultern nach hinten unten ziehen, Brust öffnen, Rücken bleibt gerade

## Butterfly reverse – sitzend



Zugseinheiten auf Schulterhöhe stellen

Frontal zum Gerät sitzend, Beine parallel, schulterbreit

Oberkörper gerade, Hüfte und Beine leicht gebeugt

Ausführung:

Arme simultan nach hinten führen, Ellenbogen leicht gebeugt, Brust öffnen

# Beine / Po

## Hüftstrecken



Blick Richtung Kabelzug, stabiler Stand, Hände am Handgriff

Oberkörper gerade, Hüfte strecken

Bein gerade nach hinten oben führen

## Adduktion



Seitlicher Stand, eine Hand am Handgriff

Standbein leicht gebeugt, aufrechter Oberkörper

Bein gerade vor dem Körper vorbeiführen

## Abduktion



Seitlicher Stand, eine Hand am Handgriff

Standbein leicht gebeugt, aufrechter Oberkörper

Bein seitlich so weit wie möglich abspreizen

## Kniebeuge / Squats



Füße schulterbreit

Arme bleiben gestreckt, Oberkörper gerade

In die Knie gehen, Gesäß anspannen und Hüfte strecken



## Ausfallschritt



Oberkörper gerade, Arme bleiben gestreckt

Gewicht auf dem vorderen Bein

In einen weiten Ausfallschritt, und wieder zurück in die Ausgangsposition

# Bauch

## Wood Chops



Zugseinheiten auf Pos. 15 stellen

Standposition seitlich zum Gerät, Beine parallel, etwas mehr als schulterbreit, stabiler Stand

Griff mit beiden Händen greifen, Oberkörper eingedreht, Arme zeigen zum Kabelzug

Ausführung:

Arme um 180° gestreckt nach vorne unten führen, leicht in die Hocke gehen, Rücken bleibt gerade, Arme immer gestreckt

## Crunches mit Seil



Zugseinheiten auf Pos. 15 stellen

Kniend vor dem Gerät, Oberkörper gerade, Seil vor dem Kopf greifen

Ausführung:

Oberkörper 'einrollen', Zug kommt aus dem Bauch, Ohne Schwung trainieren



STIL-FIT International GmbH  
Schäftlarnstrasse 156  
D-81371 München  
Germany

Tel: +49.89.13 93 60 40

Fax: +49.89.13 93 60 43

**[info@stil-fit.com](mailto:info@stil-fit.com)**

**[www.stil-fit.com](http://www.stil-fit.com)**