

18 Brustpresse



18 Brustpresse

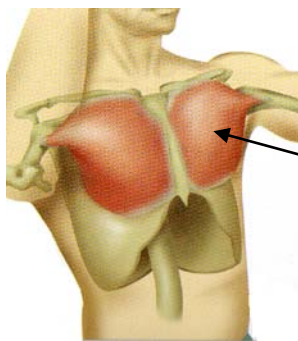
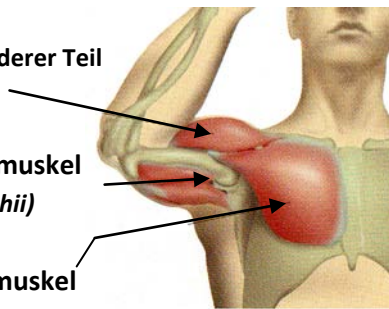
Serien									
Wh									
Gewicht									

18 Beanspruchte Muskeln

Deltamuskel
(*M. deltoideus*) vorderer Teil

Dreiköpfiger Armmuskel
(*M. triceps brachii*)

Großer Brustmuskel
(*M. pectoralis major*)



21 Butterfly - Maschine



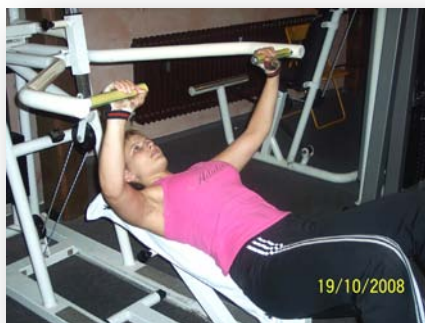
21 Beanspruchte Muskeln

Großer Brustmuskel
(*M. pectoralis major*)

21/22 Butterfly-Maschine 1

Serien									
Wh									
Gewicht									

19 Schrägbankdrücken



19 Schrägbankdrücken

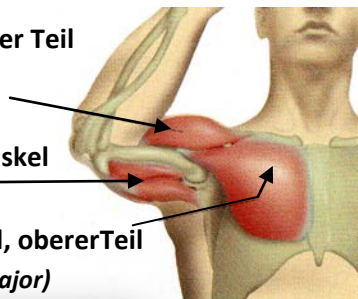
Serien									
Wh									
Gewicht									

19 Beanspruchte Muskeln

Deltamuskel, vorderer Teil
(*m. deltoideus*)

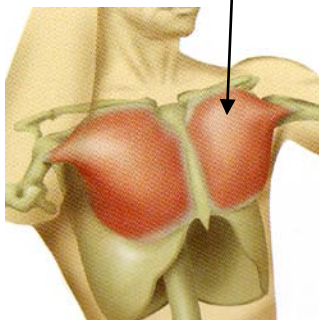
Dreiköpfiger Armmuskel
(*m. triceps brachii*)

Großer Brustmuskel, oberer Teil
(*m. pectoralis major*)



22 Beanspruchte Muskeln

Großer Brustmuskel
(*M. pectoralis major*)



22 Butterfly-Maschine 2

Serien									
Wh									
Gewicht									

20 Bankdrücken, Langhantel



18|20 Beanspruchte Muskeln

Großer Brustmuskel
(*m. pectoralis major*)

Dreiköpfiger Armmuskel
(*m. triceps brachii*)

Deltamuskel, vorderer Teil
(*m. deltoideus, anterior*)

Serien									
Wh									
Gewicht									

20 Bankdrücken, Langhantel