

ZIRKEL KRAFT 2

Diese Konstellationen widmen sich ganz dem Prinzip der Übungsvariation. Der Zirkel aus acht unterschiedlichen Kraft-Geräten deckt alle relevanten Muskelgruppen ab - und das in einem Zirkeldurchgang von 17,5 Minuten.

Neue Trainings- und Belastungsreize führen zu einem konstanten Fortschritt bei den Trainierenden und sorgen für eine nachhaltige Motivation.

Die Auswahl der Kraftgeräte richtet sich vornehmlich an eine weibliche Zielgruppe.

























1 x Q Butterfly Reverse



Beanspruchte Muskulatur:

Rücken- und Deltamuskulatur (m. delt-oideus pars spinalis)



1,74 x 0,72 x 1,5m



(§) 215kg







1 x Q Leg Press



Beanspruchte Muskulatur:

Bein- und Gesäßmuskeln (m. quadriceps femoris, m. gluteus maximus, m. biceps femoris) \Diamond



2,37 x 1,14 x 1,27m



(°0) 370kg











Beanspruchte Muskulatur:

Rückenmuskel (m. latissimus dorsi)



(v) 290kg

1,98 x 1,09 x 1,54m

X 2,16m²





1x Q Shoulder Press



Beanspruchte Muskulatur:

Delta- und Schultermuskeln (pars clavicularis, pars acromialis, pars spinalis, m. levator scapulea, m. deltoideus anterior / acromialis)



(°) 205kg

1,52 x 1,42 x 1,18m















3 x Q Biceps Curl



(§) 249kg

Beanspruchte Muskulatur:

Bizeps (m. biceps brachii)





X 1,45m²





1 x Q Rotator



Beanspruchte Muskulatur:

Rumpf- und Bauchmuskeln (m. transversus abdominis, m. obliquus externus/ internus abdominis)

1,52 x 0,78 x 1,3m

196kg

1,25m²







1 x Q Butterfly

Beanspruchte Muskulatur:

1,22m²

Brustmuskeln (m. pectoralis major et minor)



(§) 210kg





△ ③



1 x Q Triceps Extension



Beanspruchte Muskulatur:

Triceps (m. triceps brachii)



1,33 x 0,98 x 1,28m













FARBVARIANTEN



RAHMEN



Dark Iron

GEHÄUSE



Anthracite

POLSTER



Anthracite



RAHMEN



Dark Iron





Anthracite

POLSTER



Ruby Red



RAHMEN



Dark Iron



Anthracite

POLSTER



Sepia Brown



RAHMEN



Dark Iron

GEHÄUSE



Silver

POLSTER





RAHMEN



Dark Iron





Silver







RAHMEN



Dark Iron





Silver

POLSTER



Sepia Brown









