ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

Übungsvorlage

Kraftstation Multi-Gym MG5 · 30 Übungen

So nutzt du diese Vorlage

Mit deiner MG5 trainierst du an fünf Stationen: oberer Kabelzug, Druckarme, Curlpult, Beinrollen und unterer Kabelzug. Auf den folgenden Seiten findest du 30 Übungen, sortiert nach Station. Jede Karte nennt die Muskeln, die Ausführung in drei Schritten und einen Tipp. Darunter kannst du dein Gewicht und deine Sätze eintragen.

Vor dem Training

- Lies die Sicherheitshinweise in der Bedienungsanleitung.
- Prüfe vor jedem Training Seile, Karabiner und den Steckstift im Gewichtsblock.
- Wärme dich 5 bis 10 Minuten auf, zum Beispiel mit lockerer Gymnastik.
- Es trainiert immer nur eine Person am Gerät.
- Bei Schmerzen, Schwindel oder Unwohlsein sofort aufhören. Frag vor dem Einstieg deinen Arzt.

Richtwerte für den Anfang

- **Gewicht:** so, dass du 12 bis 15 saubere Wiederholungen schaffst.
- **Sätze:** 2 bis 3 je Übung, 60 bis 90 Sekunden Pause.
- **Tempo:** 2 Sekunden heben, 2 bis 3 Sekunden ablassen.
- **Häufigkeit:** 2 bis 3 Trainingstage pro Woche, ein Ruhetag dazwischen.
- Das Gewicht erst erhöhen, wenn alle Sätze sauber gelingen.

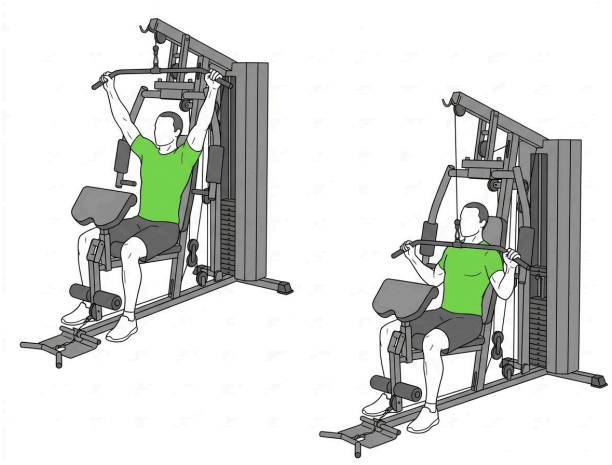
Beispielplan: zwei Ganzkörper-Einheiten im Wechsel

Trainiere abwechselnd Einheit A und Einheit B, zum Beispiel Montag A, Mittwoch B, Freitag A.

Nr.	Einheit A	kg	Sätze	Wdh.
01	Latzug breit zur Brust			
09	Brustpresse sitzend			
17	Rudern sitzend			
21	Aufrechtes Rudern			
14	Beinstrecker sitzend			
16	Beinbeuger stehend			
04	Trizepsdrücken mit Stange			
12	Bizepscurl am Curlpult			
07	Bauchpresse kniend			

Nr.	Einheit B	kg	Sätze	Wdh.
02	Latzug eng im Untergriff			
10	Butterfly			
20	Rudern einarmig stehend			
11	Reverse-Butterfly			
26	Kniebeuge am Kabel			
27	Rumänisches Kreuzheben			
06	Trizepsstrecken über Kopf			
18	Bizepscurl stehend			
29	Holzhacker von unten nach oben			

Oberer Kabelzug



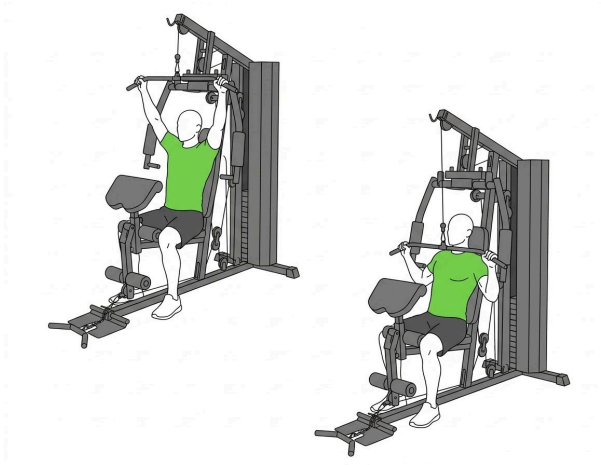
01 Latzug breit zur Brust

Oberer Kabelzug · Latzugstange · **Rücken, Bizeps**

1. Stange weit greifen, Oberschenkel unter die Polster setzen, Oberkörper leicht zurückneigen.
2. Stange zur oberen Brust ziehen, Schulterblätter nach unten und hinten führen.
3. Langsam nach oben zurückführen, bis die Arme fast gestreckt sind.

Tipp: Stange nie hinter den Kopf ziehen.

Gewicht _____ kg Sätze ____ × Wdh. ____



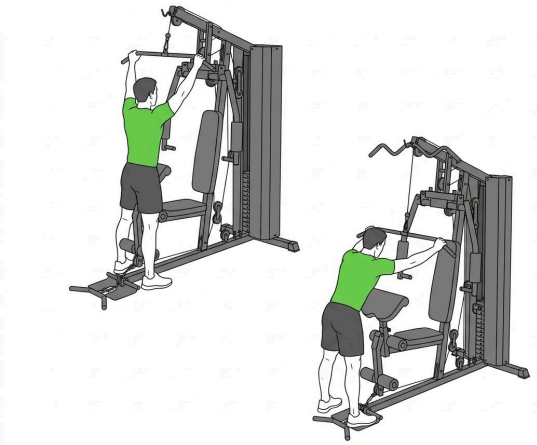
02 Latzug eng im Untergriff

Oberer Kabelzug · Latzugstange · **Rücken, Bizeps**

1. Stange schulterbreit im Untergriff fassen (Handflächen zu dir).
2. Ellbogen eng am Körper zur Brust ziehen.
3. Kontrolliert zurück nach oben.

Tipp: Oberkörper ruhig halten, kein Schwung.

Gewicht _____ kg Sätze ____ × Wdh. ____



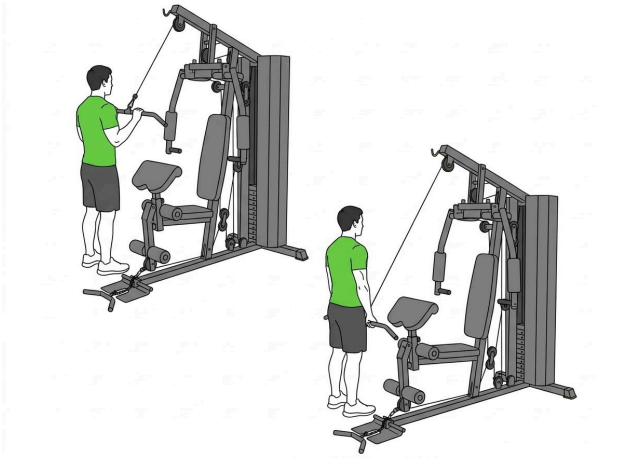
03 Latzug mit gestreckten Armen

Oberer Kabelzug · Latzugstange · **breiter Rückenmuskel**

1. Stehend vor dem Gerät, Stange schulterbreit fassen, Arme fast gestreckt.
2. Stange in einem Bogen bis zu den Oberschenkeln drücken.
3. Langsam zurück bis auf Augenhöhe.

Tipp: Ellbogen leicht gebeugt lassen, Rumpf fest.

Gewicht _____ kg Sätze ___ × Wdh. ___



04 Trizepsdrücken mit Stange

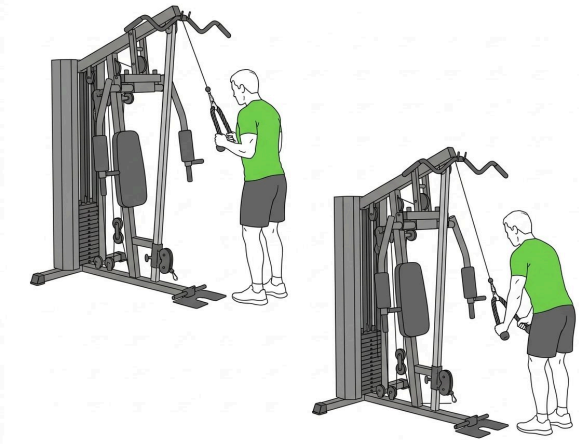
Oberer Kabelzug · Latzugstange · **Trizeps**

auch in der Anleitung

1. Aufrecht vor dem Gerät stehen, Stange schulterbreit fassen.
2. Ellbogen am Körper fixieren und Stange nach unten drücken, bis die Arme gestreckt sind.
3. Langsam bis etwa Brusthöhe zurück.

Tipp: Nur die Unterarme bewegen sich.

Gewicht _____ kg Sätze ___ × Wdh. ___



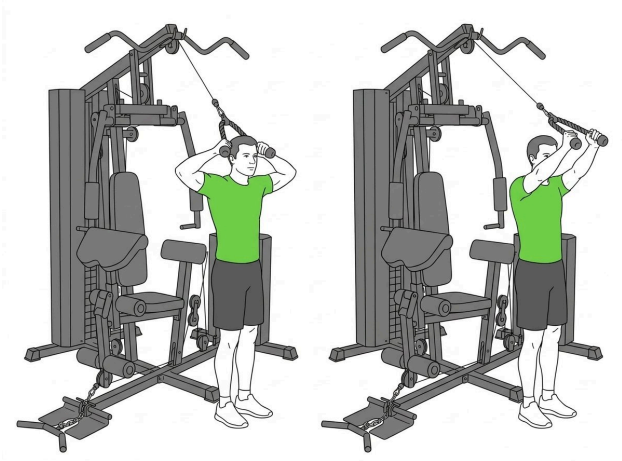
05 Trizepsdrücken mit Seil

Oberer Kabelzug · Trainingsseil · **Trizeps**

1. Seil an den Enden fassen, Ellbogen am Körper.
2. Nach unten drücken und am Ende die Seilenden leicht auseinanderziehen.
3. Kontrolliert zurück.

Tipp: Schultern locker, nicht hochziehen.

Gewicht _____ kg Sätze ___ × Wdh. ___



06 Trizepsstrecken über Kopf

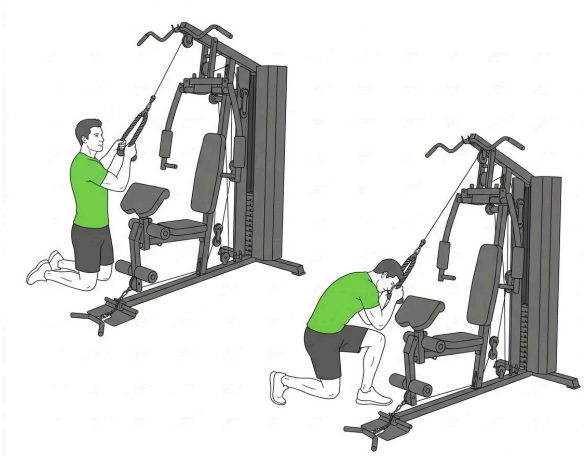
Oberer Kabelzug · Trainingsseil · **Trizeps**

auch in der Anleitung

1. Mit dem Rücken zum Gerät stehen, Seil hinter dem Kopf fassen, Ellbogen zeigen nach vorn oben.
2. Unterarme nach vorn oben strecken.
3. Langsam zurück hinter den Kopf.

Tipp: Ellbogen eng am Kopf halten, nicht ins Hohlkreuz gehen.

Gewicht _____ kg Sätze ___ × Wdh. ___



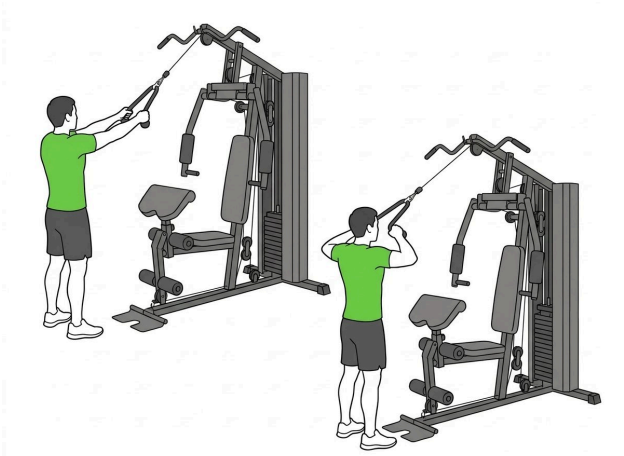
07 Bauchpresse kniend

Oberer Kabelzug · Trainingsseil · **gerade Bauchmuskeln**

1. Vor dem Gerät knien, Seil neben dem Kopf halten.
2. Oberkörper einrollen, Ellbogen Richtung Knie führen.
3. Langsam aufrichten, ohne die Spannung ganz zu lösen.

Tipp: Bewegung kommt aus dem Bauch, nicht aus den Armen.

Gewicht _____ kg Sätze ___ × Wdh. ___



08 Seilzug zum Gesicht

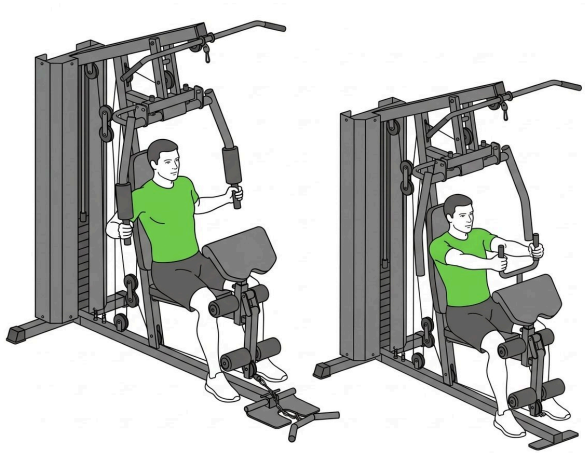
Oberer Kabelzug · Trainingsseil · **hintere Schulter, oberer Rücken**

1. Seil mit beiden Händen fassen, einen Schritt zurücktreten.
2. Seil Richtung Stirn ziehen, Ellbogen gehen hoch und nach außen.
3. Kontrolliert zurück.

Tipp: Leichtes Gewicht, saubere Ausführung.

Gewicht _____ kg Sätze ___ × Wdh. ___

Druckarme



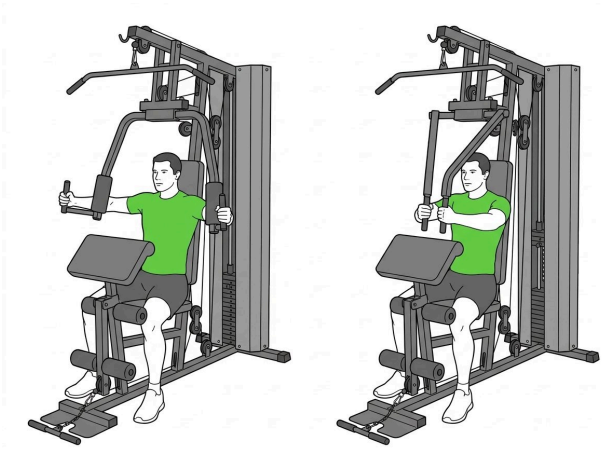
09 Brustpresse sitzend

Druckarme · **Brust, vordere Schulter, Trizeps**

1. Aufrecht sitzen, Rücken an der Lehne, Griffe auf Brusthöhe.
2. Griffe nach vorn drücken, bis die Arme fast gestreckt sind.
3. Langsam zurück, das Gewicht nicht ablegen.

Tipp: Ellbogen am Ende nicht ganz durchdrücken.

Gewicht _____ kg Sätze ___ × Wdh. ___



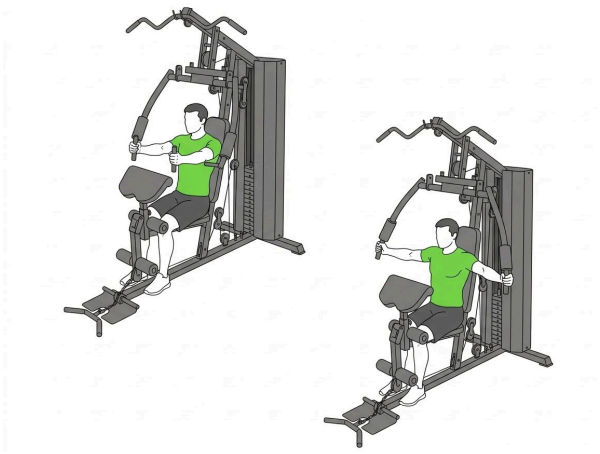
10 Butterfly

Druckarme · **Brust**

1. Aufrecht sitzen, Unterarme bzw. Hände an die Polster bzw. Griffe.
2. Arme vor der Brust zusammenführen.
3. Langsam öffnen, bis ein leichter Zug in der Brust spürbar ist.

Tipp: Rücken bleibt an der Lehne.

Gewicht _____ kg Sätze ___ × Wdh. ___



11 Reverse-Butterfly

Druckarme · **oberer Rücken, hintere Schulter**

auch in der Anleitung

1. Mit der Brust zur Rückenlehne sitzen, Griffe vorn fassen.
2. Arme in einem Bogen nach hinten außen führen, Schulterblätter zusammen.
3. Kontrolliert zurück.

Tipp: Leichter beginnen als beim Butterfly.

Gewicht _____ kg Sätze ___ × Wdh. ___

Curlpult



12 **Bizepscurl am Curlpult**

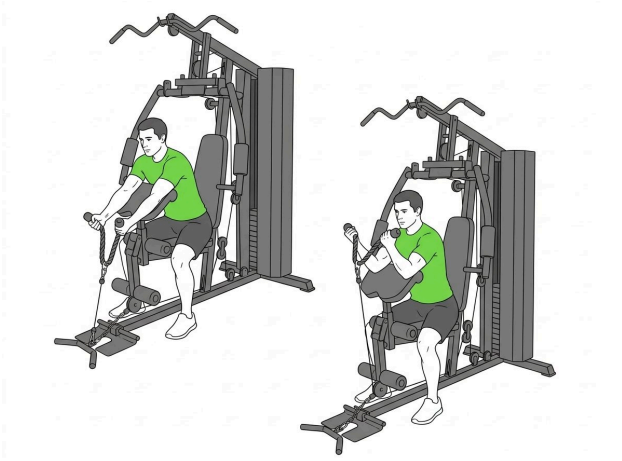
Curlpult · Stange · **Bizeps**

auch in der Anleitung

1. Oberarme flach auf das Curlpult legen, Stange im Untergriff.
2. Stange zur Schulter beugen.
3. Langsam ablassen, ohne die Arme ganz durchzustrecken.

Tipp: Curlpult so einstellen, dass die Achseln am Polster anliegen.

Gewicht _____ kg Sätze ___ × Wdh. ___



13 **Hammercurl am Curlpult**

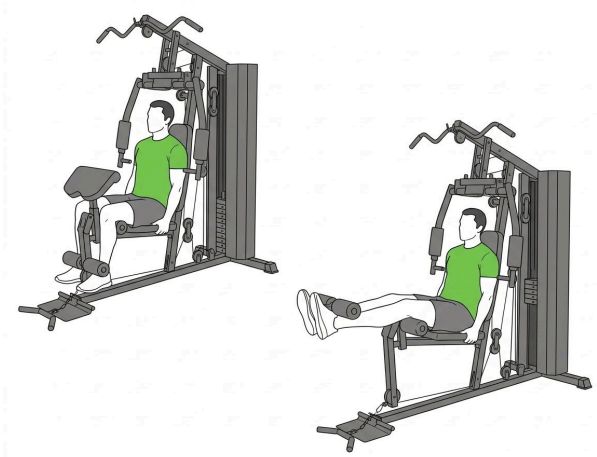
Curlpult · Trainingsseil · **Bizeps, Unterarm**

1. Oberarme auf das Pult legen, Seilenden mit Daumen nach oben fassen.
2. Seil zur Schulter beugen.
3. Langsam ablassen.

Tipp: Handgelenke gerade halten.

Gewicht _____ kg Sätze ___ × Wdh. ___

Beinrollen



14 Beinstrecker sitzend

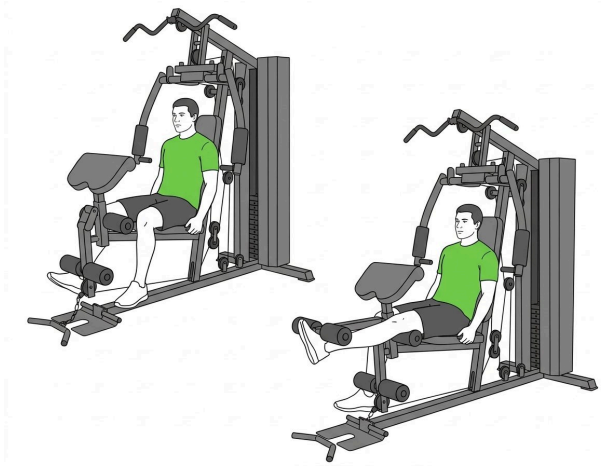
Beinrollen · **vorderer Oberschenkel**

auch in der Anleitung

1. Aufrecht sitzen, Füße hinter der Rolle, Griffe am Sitz fassen.
2. Beine strecken, bis sie fast gerade sind.
3. Langsam zurück.

Tipp: Kniegelenk liegt auf Höhe des Drehpunkts.

Gewicht _____ kg Sätze ___ × Wdh. ___



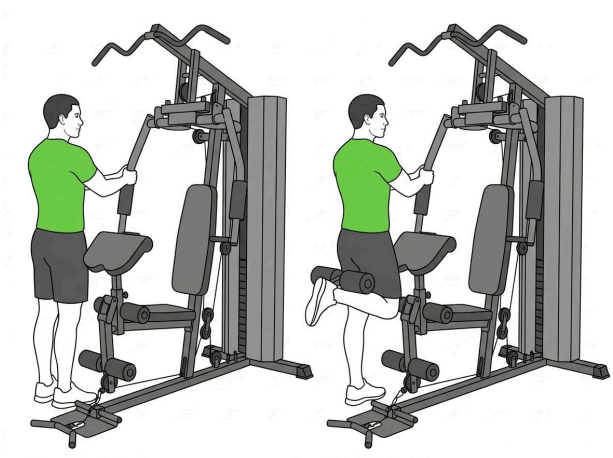
15 Beinstrecker einbeinig

Beinrollen · **vorderer Oberschenkel**

1. Wie der Beinstrecker, aber nur ein Bein arbeitet.
2. Bein strecken, kurz halten.
3. Langsam zurück, dann Seite wechseln.

Tipp: Gewicht gegenüber beidbeinig etwa halbieren.

Gewicht _____ kg Sätze ___ × Wdh. ___



16 Beinbeuger stehend

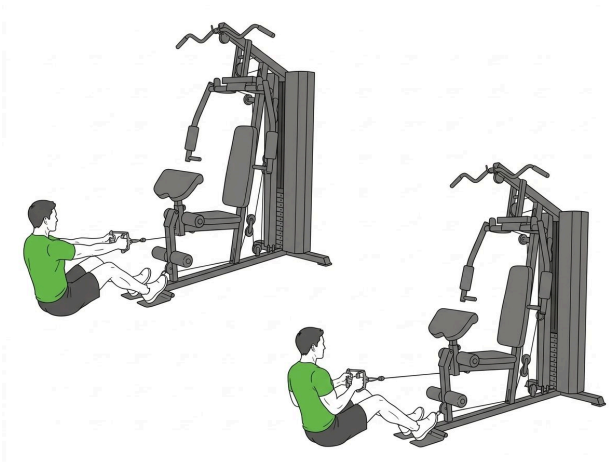
Beinrollen · **hinterer Oberschenkel**

1. Am Gerät festhalten, Ferse hinter die Rolle.
2. Unterschenkel Richtung Gesäß beugen.
3. Langsam ablassen, dann Seite wechseln.

Tipp: Hüfte bleibt gestreckt, nicht nach vorn kippen.

Gewicht _____ kg Sätze ___ × Wdh. ___

Unterer Kabelzug



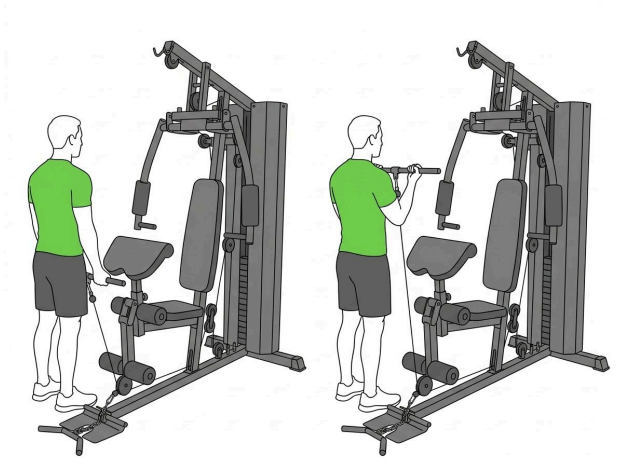
17 Rudern sitzend

Unterer Kabelzug · Griff, Fußstütze · **Rücken, Bizeps**

1. Aufrecht sitzen, Füße an die Fußstütze, Knie leicht gebeugt.
2. Griff zum Bauch ziehen, Schulterblätter zusammen.
3. Langsam nach vorn zurück, Rücken bleibt gerade.

Tipp: Nicht mit dem Oberkörper nach hinten werfen.

Gewicht _____ kg Sätze ___ × Wdh. ___



18 Bizepscurl stehend

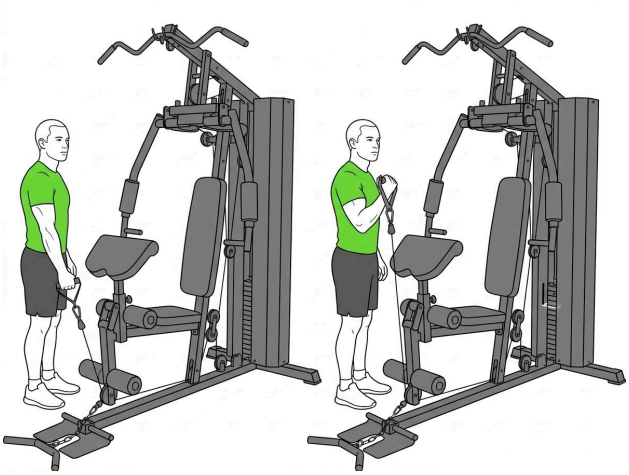
Unterer Kabelzug · Stange · **Bizeps**

auch in der Anleitung

1. Aufrecht vor dem Gerät, Stange im Untergriff.
2. Stange zur Schulter beugen, Ellbogen am Körper.
3. Langsam ablassen.

Tipp: Kein Schwung aus dem Rücken.

Gewicht _____ kg Sätze ___ × Wdh. ___



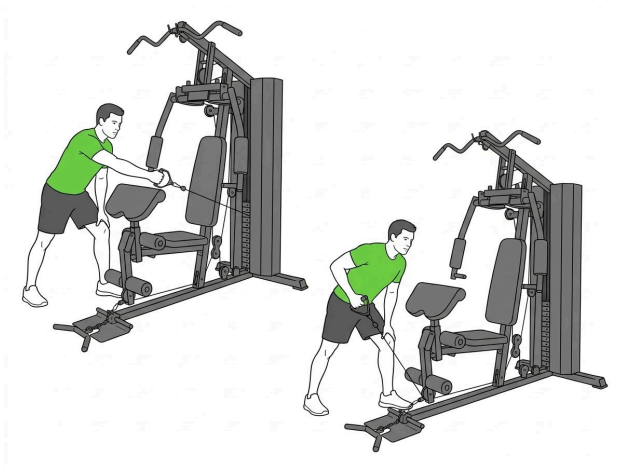
19 Bizepscurl einarmig

Unterer Kabelzug · Griff · **Bizeps**

1. Seitlich zum Gerät stehen, Griff mit einer Hand.
2. Unterarm zur Schulter beugen.
3. Langsam ablassen, Seite wechseln.

Tipp: Ellbogen bleibt an seinem Platz.

Gewicht _____ kg Sätze ___ × Wdh. ___



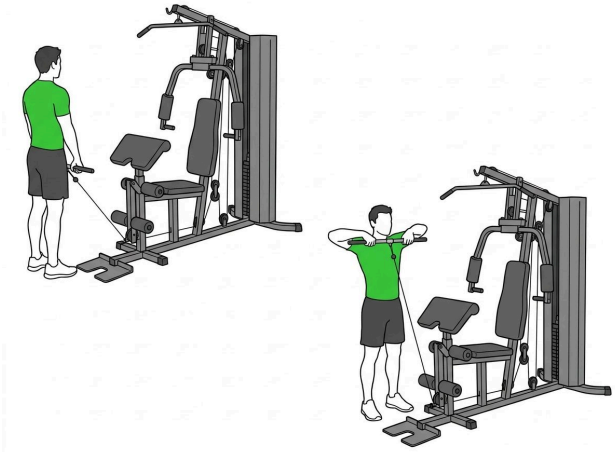
20 Rudern einarmig stehend

Unterer Kabelzug · Griff · **Rücken**

1. Schrittstellung vor dem Gerät, Griff mit einer Hand.
2. Ellbogen nah am Körper nach hinten ziehen.
3. Kontrolliert zurück, Seite wechseln.

Tipp: Oberkörper nicht verdrehen.

Gewicht _____ kg Sätze ___ × Wdh. ___



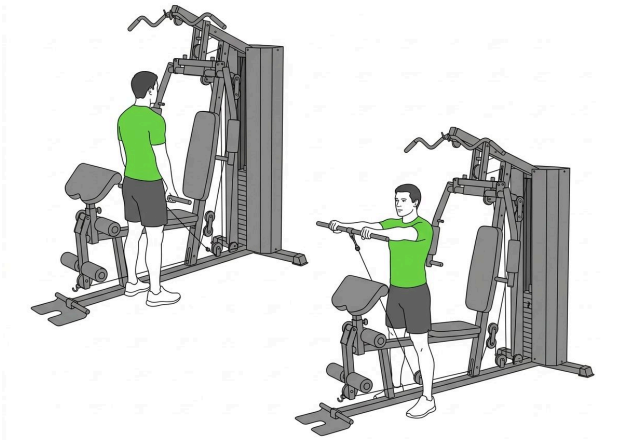
21 Aufrechtes Rudern

Unterer Kabelzug · Stange · **Schultern, Nacken**

1. Aufrecht vor dem Gerät, Stange schulterbreit im Obergriff.
2. Stange am Körper entlang bis unter die Brust ziehen, Ellbogen führen.
3. Langsam ablassen.

Tipp: Nicht höher als bis zur Brust ziehen.

Gewicht _____ kg Sätze ___ × Wdh. ___



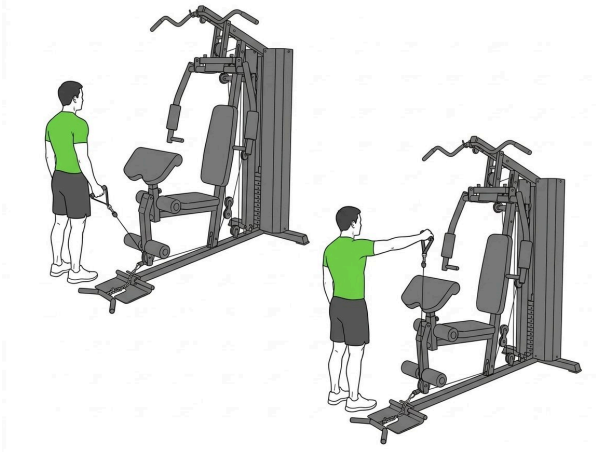
22 Frontheben

Unterer Kabelzug · Stange · **vordere Schulter**

1. Mit dem Rücken zum Gerät, Stange zwischen den Beinen im Obergriff.
2. Gestreckte Arme bis auf Schulterhöhe heben.
3. Langsam ablassen.

Tipp: Leichtes Gewicht, Rumpf fest.

Gewicht _____ kg Sätze ___ × Wdh. ___



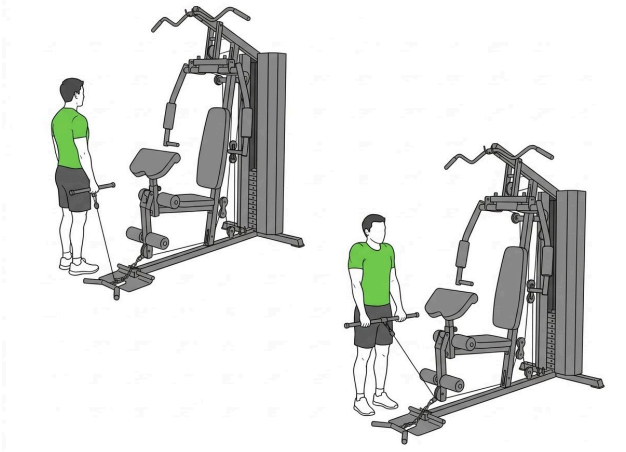
23 Seitheben einarmig

Unterer Kabelzug · Griff · **seitliche Schulter**

1. Seitlich zum Gerät, Griff mit der geräteferneren Hand.
2. Arm seitlich bis auf Schulterhöhe heben.
3. Langsam ablassen, Seite wechseln.

Tipp: Ellbogen leicht gebeugt.

Gewicht _____ kg Sätze ___ × Wdh. ___



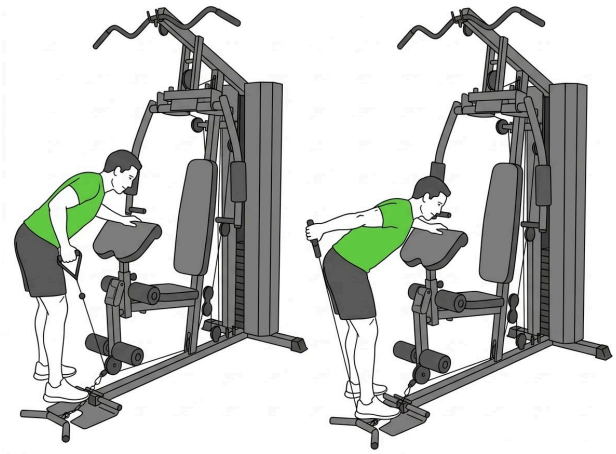
24 Schulterheben

Unterer Kabelzug · Stange · **Nacken**

1. Aufrecht vor dem Gerät, Stange mit gestreckten Armen.
2. Schultern gerade Richtung Ohren ziehen.
3. Kurz halten, langsam ablassen.

Tipp: Schultern nicht kreisen lassen.

Gewicht _____ kg Sätze ___ × Wdh. ___



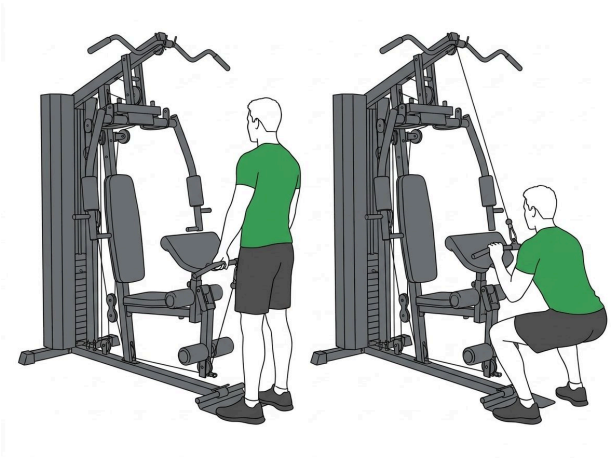
25 Trizeps-Rückstrecken einarmig

Unterer Kabelzug · Griff · **Trizeps**

1. Oberkörper vorgeneigt, mit der freien Hand am Gerät abstützen.
2. Oberarm am Körper, Unterarm nach hinten strecken.
3. Langsam zurück, Seite wechseln.

Tipp: Oberarm bewegt sich nicht.

Gewicht _____ kg Sätze ____ × Wdh. ____



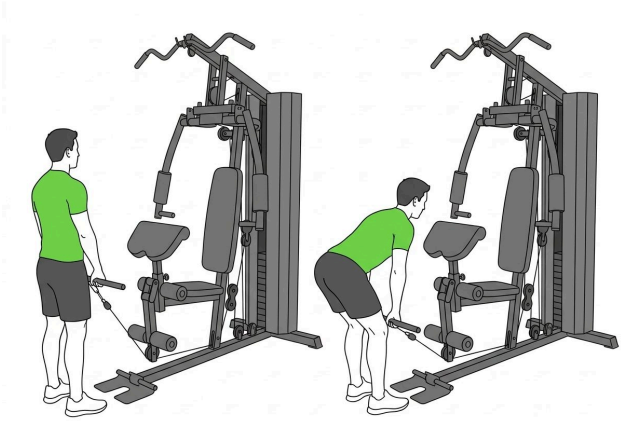
26 Kniebeuge am Kabel

Unterer Kabelzug · Stange · **Oberschenkel, Gesäß**

1. Vor dem Gerät, Stange vor dem Körper, Füße schulterbreit.
2. In die Hocke gehen, Gesäß nach hinten.
3. Über die Fersen wieder aufrichten.

Tipp: Knie zeigen in Richtung Fußspitzen.

Gewicht _____ kg Sätze ____ × Wdh. ____



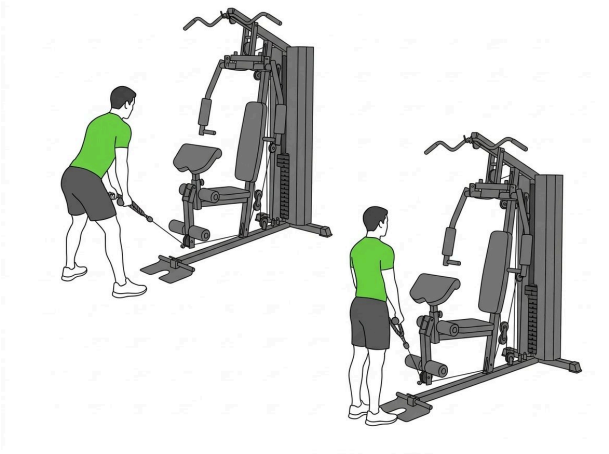
27 Rumänisches Kreuzheben

Unterer Kabelzug · Stange · **hinterer Oberschenkel, Gesäß**

1. Aufrecht vor dem Gerät, Stange vor den Oberschenkeln, Knie leicht gebeugt.
2. Mit geradem Rücken aus der Hüfte nach vorn neigen.
3. Hüfte nach vorn schieben und aufrichten.

Tipp: Rücken bleibt die ganze Zeit gerade.

Gewicht _____ kg Sätze ____ × Wdh. ____



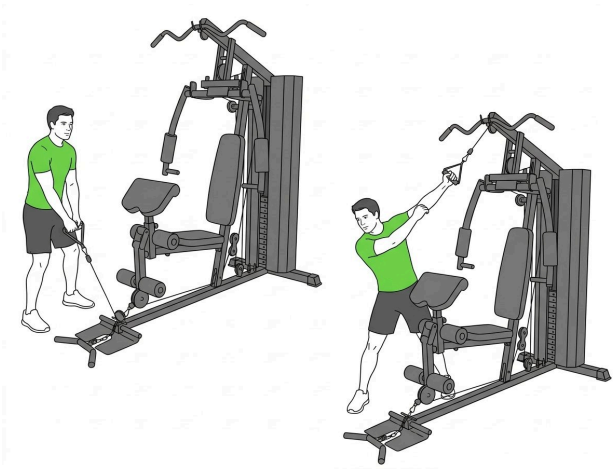
28 Hüftzug durch die Beine

Unterer Kabelzug · Trainingsseil · **Gesäß, unterer Rücken**

1. Mit dem Rücken zum Gerät, Seil zwischen den Beinen fassen, einen Schritt vorgehen.
2. Hüfte nach hinten schieben, Oberkörper neigt sich.
3. Hüfte kräftig nach vorn strecken und aufrichten.

Tipp: Die Arme ziehen nicht, sie halten nur.

Gewicht _____ kg Sätze ____ × Wdh. ____



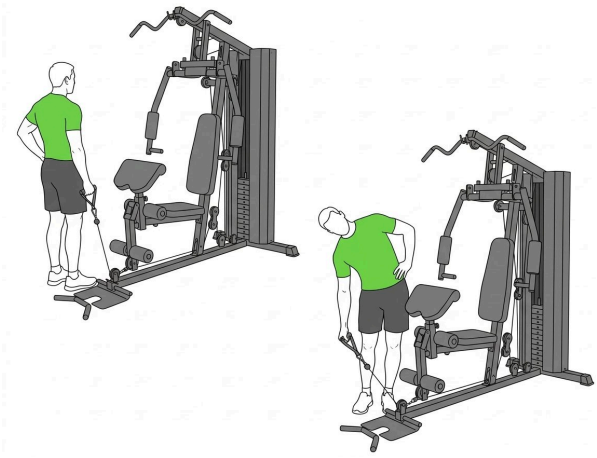
29 Holzhacker von unten nach oben

Unterer Kabelzug · Griff · **schräge Bauchmuskeln**

1. Seitlich zum Gerät, Griff mit beiden Händen auf Kniehöhe.
2. Diagonal über den Körper nach oben ziehen, Rumpf dreht mit.
3. Kontrolliert zurück, Seite wechseln.

Tipp: Die Kraft kommt aus dem Rumpf.

Gewicht _____ kg Sätze ___ × Wdh. ___



30 Seitbeuge am Kabel

Unterer Kabelzug · Griff · **seitliche Bauchmuskeln**

1. Seitlich zum Gerät, Griff in der gerätenahen Hand.
2. Oberkörper zur Gegenseite neigen.
3. Langsam zurück, Seite wechseln.

Tipp: Nur zur Seite neigen, nicht nach vorn.

Gewicht _____ kg Sätze ___ × Wdh. ___