

# BULLWORKER X5

## TRAININGS TAFEL



### Kreislauf-Training

Führen Sie diese Übung zweimal aus. Einmal vor Beginn des täglichen Trainings und einmal zum Abschluss des Trainings.

Kreuzen Sie sich auf beide Spannsäule des Gerätes. Ein oberes äußeres Spannsäule mit beiden Händen fassen, beide Handflächen nach unten. Unterarme anheben, bis die Handflächen das Kinn berühren. Spannung lockern und Arme nach unten strecken, bis die Hände das Gerät berühren. Wiederholen Sie diese Bewegung zügig und rhythmisch etwa 20 mal bis sich Ihr Puls beschleunigt.

Folgende Übungen eignen sich für das Kreislauf-Training, wenn Sie sie nach jeder Übung, wenn Sie in den nächsten Wochen von den Veränderungen Ihres Körpers übercrachen. Sie sollen es schwarz auf weiß sehen.

Übung Nr. 29

## 4 EMPFEHLUNGEN FÜR EIN OPTIMALES RESULTAT

- Notieren Sie Ihre Körpermaße jetzt und nach der 2. und 4. Trainingswoche. Schreiben Sie nach jeder Übung auf, was Sie vom Kraftmesser ablesen. Lassen Sie sich in den nächsten Wochen von den Veränderungen Ihres Körpers übercrachen. Sie sollen es schwarz auf weiß sehen.
- Führen Sie jede Übung genau nach Vorschrift durch. Es empfiehlt sich, die ersten Male vor dem Spiegel zu üben. Bemühen Sie sich, jede Übung so durchzuführen, dass Sie die Wirkung im angesprochenen Muskel verspüren.
- Überanstrengen Sie sich nicht. Mit dem Einsatz von 50% bis 70% Ihrer gegenwärtigen Kraft erreichen Sie schon maximale Erfolge. Wenn Ihre Arme oder Beine zittern, wenn Sie zu viel Kraft auf. Gehen Sie beim Training nicht zu rasch vor. Überprüfen Sie die Trainingsdauer mit der Uhr. Jeder Druck und jeder Zug sollen nur 7 Sekunden anhalten.
- Eine Trainingswoche besteht aus 5 Trainingstagen innerhalb von 7 Tagen. Wenn Sie während der Woche ein oder zwei Tage das Training versäumen, holen Sie dies am Wochenende nach. Wenn Sie an drei Tagen hintereinander nicht üben können, beenden Sie die Trainingswoche neu.

## Kraftsteigerung

Tragen Sie nach jeder Übung die Anzeige vor dem Kraftmesser in diese Tabelle ein und stellen Sie den roten Zeiger wieder in die Ausgangsposition.

Übungen	Trainingstag				
	1. Woche		2. Woche		
	1	2	3	4	5
1					
2					
3					
4					
5					
6					

## Mehr Muskeln – weniger Fett

Notieren Sie Ihre Körpermaße vor dem ersten Training und nach der 2. und 4. Trainingswoche. Nehmen Sie alle Umfangmaße an drei breitesten Stellen.

	Vor dem 1. Training	Nach 2 Wochen	Nach 4 Wochen
Hals			
Schultern			
Brust (eingatmet)			
Bizeps (angespannt)			
Unterarme			
Taille			
Oberschenkel			
Waden			

### Erste Woche

Führen Sie das Kreislauf-Training und die Übungen Nr. 1-6 ein- bis zweimal täglich aus. Wiederholen Sie nicht ungeduldig. Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, langsam anzufangen, sich jeden Tag zu steigern und regelmäßig zu trainieren.

Schreiben Sie nach jeder Übung auf, was Sie vom Kraftmesser ablesen.



**Oberarme (und Unterarme)**

Verlagern Sie Ihr Gewicht auf den rechten, vorgestellten Fuß. Fassen Sie den oberen Zylindergriff mit der rechten Hand. Die Handfläche zeigt nach oben. Der rechte Griff wird mit der linken Hand umfasst. Die Handfläche zeigt nach unten. Atmen Sie tief ein und drücken Sie langsam bis 10 zählen. Wiederholen Sie die Übung für die andere Körperseite.



**Oberarme (und Unterarme)**

Mit beiden Füßen in eines der äußeren Spannsäule treten. Das andere äußere Spannsäule mit beiden Händen in der Mitte fassen. Handflächen nach oben. Der Körper ist aufgerichtet. Dann tief einatmen und Spannsäule langsam nach unten ziehen. Während der Übung langsam bis 10 zählen. Wiederholen Sie diese Übung langsam bis 10 zählen. Die Oberarme sollten während der Übung nicht nach hinten ausweichen.



**Beine**

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und schieben Sie beide Füße zwischen Spannsäule und Gerät. Lehnen Sie sich gut an und heben Sie die gestreckten Beine. Tief einatmen, Bauch einziehen und Spannsäule mit den Füßen auseinanderdrücken. Während der Übung langsam bis 10 zählen.



**Rückenmuskulatur**

Setzen Sie sich auf eine Stuhlkante, stützen Sie einen Griff des Gerätes auf eine Knie. Jede Hand fasst eines der äußeren Spannsäule. Tief einatmen, Bauch einziehen und die Spannsäule nach unten/oben ziehen. Während des Ziehens langsam bis 10 zählen. Wiederholen Sie diese Übung so oft, bis die Ermüdung in der Rückenmuskulatur unterhalb der Arme spürbar wird.



**Bauchmuskulatur (und Brust)**

Auf den Boden knien. Der Bullworker wird mit einem Griff an die Knie gelegt. Dann nach vorne beugen und mit dem linken die äußeren Spannsäule fassen. Tief einatmen, den Bauch einziehen und die Spannsäule in Richtung der Knie ziehen. Während des Ziehens langsam bis 10 zählen. Wenn der Bullworker nicht die volle Durchdringung des Bewegungsablaufes erlaubt, ziehen Sie das Gerät um und legen Sie den anderen Griff gegen Ihre Knie. Die Übung ist so lange durchzuführen, bis die Ermüdung in der Bauchmuskulatur zu spüren ist.



**Brustmuskulatur**

Beide Griffe umfassen, rechter Arm voll ausgebreitet. Linker Arm angewinkelt. Beide Hände auf Brusthöhe. Tief einatmen und mit der linken Hand in Richtung der rechten Hand drücken. Während des Drückens langsam bis 10 zählen. Wiederholen Sie die Übung mit der rechten Hand vor der rechten Brustseite.

### Zweite, dritte und vierte Woche

Fügen Sie den 6 Grundübungen täglich 2 neue Übungen hinzu. Am ersten Tag sind also 8 Übungen, am zweiten Tag 10 Übungen usw. durchzuführen. Am Ende der dritten Woche sollten Sie das komplette Programm von 26 Übungen durchführen.

Notieren Sie Ihre Maße am Ende der zweiten und vierten Trainingswoche.



**Brustmuskulatur (und Unterarme)**

Beide Griffe umfassen und den Bullworker in Hüfthöhe kniend vor dem Körper halten. Tief einatmen und von beiden Seiten das Gerät zusammendrücken. Dabei langsam bis 10 zählen. Am Anfang wird es kaum gelingen, das Gerät ein wenig zusammenzudrücken. Das ist nicht wichtig. Bei der Übung arbeiten die Muskeln der unteren Brustpartie. Das soll die Übung erreichen. Mit zunehmender Stärke der Muskeln wird die Durchdringung der Übung von Mal zu Mal leichter. Die Widerkraft der Übung wird gesteigert, wenn man die Arme mehr und mehr dabei gestreckt hat. Das Gerät ist jedoch immer nach unten zu halten.



**Schultern (und oberer Rücken)**

Mit einem Fuß in eines der äußeren Spannsäule treten. Mit beiden Händen das andere, äußere Spannsäule fassen, beide Handflächen zeigen nach unten. Körper aufrichten. Tief einatmen, Bauch einziehen und mit ringelförmigen Armen, die fast mit den Händen am Körper anfangen hochziehen. Dabei langsam bis 10 zählen.



**Brustmuskulatur**

Umfassen Sie beide Griffe des Bullworkers und halten Sie das Gerät in Brusthöhe. Atmen Sie tief ein und drücken Sie mit beiden Händen das Gerät zusammen. Zählen Sie während der Übung langsam bis 10.



**Brustmuskulatur (und Unterarme)**

Umfassen Sie die inneren Griffe des Bullworkers und die Spannsäule. Die Finger zeigen nach unten. Halten Sie das Gerät in Schulterhöhe. Tief einatmen und Griffe aufwärts drücken. Während der Übung langsam bis 10 zählen.



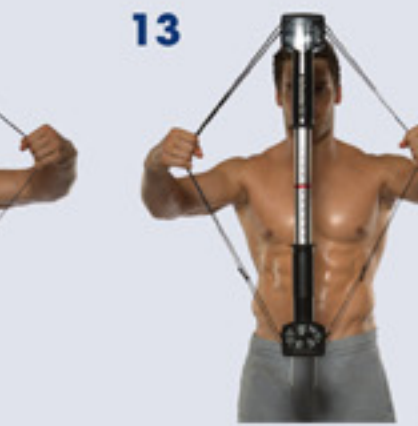
**Rücken**

Umfassen Sie beide Außengriffe und halten Sie den Bullworker mit gestreckten Armen hinter dem Rücken. Tief einatmen, Bauch einziehen. Dann das Gerät zusammenziehen. Während der Übung langsam bis 10 zählen. Am Anfang gelingt es vielleicht nicht, die Griffe übereinander zu bewegen. Das ist nicht so wichtig. Wichtig ist, dass Sie die Anheftung in der oberen Rückenpartie fühlen.



**Rücken (und Schultern)**

Fassen Sie mit beiden Händen je ein äußeres Spannsäule. Ihre Handflächen zeigen nach innen. Der Bullworker wird in Schulterhöhe senkrecht gehalten. Dann atmen Sie tief ein und ziehen die Spannsäule nach außen. Während der Übung langsam bis 10 zählen.



**Rücken (und Schultern)**

Umfassen Sie mit jeder Hand je zwei Spannsäule in der Mitte. Die Handflächen zeigen nach innen. Halten Sie die Arme in Schulterhöhe. Atmen Sie tief ein und ziehen die Spannsäule nach außen. Während der Übung langsam bis 10 zählen.



**Rücken (und Schultern)**

Umfassen Sie mit einer Hand zwei Spannsäule, mit der anderen Hand ein Spannsäule jeweils in der Mitte. Die Handflächen zeigen nach innen. Halten Sie die Arme in Schulterhöhe. Atmen Sie tief ein und ziehen die Spannsäule nach außen. Während der Übung langsam bis 10 zählen.



**Bauchmuskulatur**

Stellen Sie den Bullworker schräg gegen die Füße. Legen Sie beide Hände übereinander auf den oberen Griff. Die Handflächen zeigen nach oben. Das Gerät wird waagrecht nach vorne bewegt. Tief einatmen, den Bauch einziehen und den Bullworker nach unten zusammenziehen. Zählen Sie während der Übung langsam bis 10. Beine, Rücken und Arme müssen während der Übung gestreckt bleiben, damit Sie die Anheftung in den Bauchmuskeln, nicht aber in den Schultern spüren.



**Bauchmuskulatur**

Knien Sie auf dem Boden. Strecken Sie den Bullworker mit einem Griff schräg gegen die Knie. Legen Sie beide Hände übereinander auf den oberen Griff des Gerätes bei gestreckten Armen. Tief einatmen, den Bauch einziehen und den Griff nach unten abschieben und während der Übung langsam bis 10 zählen. Halten Sie Arme und Rücken gerade und achten Sie darauf, dass nur die Bauchmuskeln beansprucht werden.



**Bauchmuskulatur**

Knien Sie auf dem Boden und setzen Sie sich auf die Fersen. Stellen Sie den Bullworker mit einem Griff schräg an die Knie. Umfassen Sie den oberen Zylindergriff und die Spannsäule fest mit beiden Händen. Tief einatmen, Bauch einziehen und Griff nach unten abschieben und während der Übung langsam bis 10 zählen. Halten Sie Arme und Rücken gerade und achten Sie darauf, dass nur die Bauchmuskeln beansprucht werden.



**Bauchmuskulatur**

Setzen Sie sich auf den Boden und halten Sie einen Griff des Bullworkers zwischen Ihren Füßen. Die äußere Spannsäule auf jeder Seite ganz oben fassen. Die Hände haben einen Abstand von 30 cm. Beugen Sie den Kopf nach unten und ziehen die Spannsäule zum Boden hin. Während der Übung langsam bis 10 zählen. Führen Sie die Übung langsam durch, ziehen Sie die Seile nicht zurück nach unten. Diese Übung wirkt besonders auf die vorderen und seitlichen Bauchmuskeln. Wenn das Training intensiver ist, zeigt sich unter der Haut ein wachsendes Netzwerk Muskelnetz.



**Beine**

Stellen Sie sich auf die beiden Spannsäule der einen Bullworkersseite. Mit den Handflächen nach unten fassen Sie beide Spannsäule der anderen Seite. Die Hände haben einen Abstand von 30 cm. Beugen Sie die Knie, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Atmen Sie tief ein und ziehen Sie sich auf so weit wie möglich. Zählen Sie dabei langsam bis 10. Die Arme bleiben während der ganzen Übung gestreckt. Die Kraftanstrengung sollte von Ihren Oberschenkeln ausgehen, nicht von den Armen.



**Beine**

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie Ihren rechten Fuß in die beiden Spannsäule einer Bullworkersseite. Fassen Sie mit den Händen beide Spannsäule der anderen Seite. Die Handflächen zeigen nach unten. Atmen Sie tief ein und ziehen Sie die Spannsäule nach oben. Zählen Sie langsam bis 10. Wiederholen Sie die Übung an Ihrer linken Körperseite.



**Rücken (und Schultern)**

Fassen Sie mit beiden Händen die beiden Spannsäule etwa in der Mitte und halten Sie den Bullworker zwischen Ihren rechten Körperseite, Arme und Hände sind in Schulterhöhe. Atmen Sie tief ein und ziehen Sie die Spannsäule nach unten. Zählen Sie langsam bis 10. Wiederholen Sie die Übung an Ihrer linken Körperseite.



**Brust**

Umfassen Sie den Bullworker an den inneren Griffen und halten ihn über dem Kopf. Atmen Sie tief ein und drücken mit beiden Händen nach innen. Zählen Sie dabei langsam bis 10. Wenn Sie diese Übung zum ersten Mal durchführen, sollten Sie den Bullworker nur wenig Zerkleiner über dem Kopf halten. Je stärker Ihre Muskeln werden, desto mehr können Sie die Arme strecken. Diese Übung ist besonders für die Stärkung der Muskeln wichtig, die Brust und Schultern verbinden.



**Schultern (und Brust)**

Fassen Sie den Bullworker an den beiden Griffen und halten ihn über dem Kopf. Atmen Sie tief ein und drücken mit beiden Händen nach innen. Zählen Sie dabei langsam bis 10. Wenn Sie diese Übung zum ersten Mal durchführen, sollten Sie den Bullworker nur wenig Zerkleiner über dem Kopf halten. Je stärker Ihre Muskeln werden, desto mehr können Sie die Arme strecken. Diese Übung ist besonders für die Stärkung der Muskeln wichtig, die Brust und Schultern verbinden.



**Beine**

Setzen Sie sich auf die Stuhlkante. Umfassen Sie die beiden Zylindergriffe mit allen Spannsäulen. Die Handflächen zeigen dabei nach unten. Den Bullworker halten Sie unter Kniehöhe. Die Unterarme sind an den Knieen ihrer gegenüberliegenden Beine geklemmt. Atmen Sie tief ein und drücken Sie Ihre rechte Hand nach unten. Zählen Sie dabei langsam bis 10. Ihre linke Hand muss die Position beibehalten. Die Übung ist so lange durchzuführen, bis die Anheftung in den Schultern spüren.



**Oberarme**

Fassen Sie mit der linken Hand die beiden Spannsäule der einen Bullworkersseite, Handfläche nach unten. Mit der rechten Hand fassen Sie die beiden Spannsäule der anderen Bullworkersseite, Handfläche nach unten. Halten Sie die Arme in Schulterhöhe. Atmen Sie tief ein und ziehen Sie die rechte Hand nach unten. Zählen Sie dabei langsam bis 10. Ihre linke Hand muss die Position beibehalten. Die Übung ist so lange durchzuführen, bis die Anheftung in den Schultern spüren.



**Rücken**

Knien Sie auf dem Boden und setzen Sie sich auf die Fersen. Stellen Sie den Bullworker mit einem Griff schräg gegen die Knie gefasst. Halten Sie den Oberkörper aufrecht und fassen Sie mit jeder Hand ganz oben ein äußeres Spannsäule. Atmen Sie tief ein, ziehen Sie den Bauch ein und ziehen Sie die Spannsäule nach unten und außen (vergleiche Foto). Zählen Sie dabei langsam bis 10. Wenn diese Übung die volle Bewegung nicht zulässt, wechseln Sie die Griffseiten. Sie führen bei dieser Übung die Anheftung im Rücken, nicht in Ihren Schultern.

### Training für Fortgeschrittene

In der 5. Trainingswoche sind Sie so gut in Form, dass Sie zum Fitnesstraining für Fortgeschrittene, Intervalltraining oder Spezialtraining übergehen können, wenn Sie möchten.

**Isotonische Übungen:** 6 bis 8 mal langsam angespannt und wieder gelockert werden. Die letzte Bewegung muss 7 Sekunden angehalten werden.

**Fitnessstraining für Fortgeschrittene:** Beginnen Sie mit 6 isotonischen Übungen, fügen Sie jede Woche 6 weitere Übungen hinzu, bis Sie alle 26 Übungen isotonisch ausführen. Trainieren Sie 2-5 Monate täglich, danach genügt Erhaltungstraining (1 oder 2 Trainingstage pro Woche). Danach trainieren Sie jeweils einen Monat lang täglich im Winkel im Frühjahr und im Herbst, dazwischen genügt Erhaltungstraining.

**Intensivtraining:** Führen Sie alle 26 Übungen isotonisch aus, danach führen Sie 3 Monate lang jede Übung in zwei isotonischen Folgen aus. Danach genügt eine Übungsfolge pro Tag oder Erhaltungstraining.

**Spezialtraining:** Führen Sie 2 isotonische Übungsfolgen von allen Übungen für die Muskelgruppe aus, die Sie besonders aufbauen wollen, einschließlich der Alternativen und der Spezialübungen, die Ihnen gezeigt werden. Die Trainingszeit beträgt 3 Monate, danach genügt eine Übungsfolge pro Tag der Erhaltungstraining.

**Bizeps (kleine Bewegung)**  
Gerät mit der linken Hand fassen und vor der linken Hüfte halten. Mit der rechten Hand den oberen Griff umfassen. Das linke des Gerätes berührt die rechte Schulter. Tief einatmen und mit der linken Hand langsam nach oben drücken, danach Druck langsam wieder lockern. Übung 6 mal wiederholen, beim letzten Versuch Druck 7 Sekunden lang anhalten. Übung für die andere Körperseite umgekehrt.

**Bizeps (große Bewegung)**  
Auf die Vorderkante eines Stuhles setzen, mit dem linken Fuß in beide unteren Spannsäule des Gerätes treten. Mit der linken Hand eines der äußeren Spannsäule in Höhe des rechten Schulters. Tief einatmen und mit der linken Hand langsam nach oben drücken, danach Druck langsam wieder lockern. Übung 6 mal wiederholen, beim letzten Versuch Druck 7 Sekunden lang anhalten. Übungsfolge für die rechte Körperseite wiederholen.

**Schultern (kleine Bewegung)**  
Auf beide Spannsäule des Gerätes treten. Ein oberes äußeres Spannsäule mit beiden Händen fassen, beide Handflächen nach unten. Unterarme anheben, bis die Spannsäule nach unten/oben ziehen. Während des Ziehens langsam bis 10 zählen. Wiederholen Sie diese Übung so oft, bis die Ermüdung in der Rückenmuskulatur unterhalb der Arme spürbar wird.

**Schultern und obere Rückenpartie**  
Hocken und den Bullworker mit einem Griff gegen die Knie stellen. Den Körper von den Schultern bis zu den Knieen gerade halten. Jede Hand fasst eines der äußeren Spannsäule. Beide Spannsäule langsam in Richtung der Knie ziehen. Während des Ziehens langsam bis 10 zählen. Wenn der Bullworker nicht die volle Durchdringung des Bewegungsablaufes erlaubt, ziehen Sie das Gerät um und legen Sie den anderen Griff gegen Ihre Knie. Die Übung ist so lange durchzuführen, bis die Ermüdung in der Rückenmuskulatur unterhalb der Arme spürbar wird.

**Obere Rückenpartie und Schultern (kleine Bewegung)**  
Beide Zylindergriffe mit allen Spannsäulen umfassen. Die Handflächen zeigen nach oben. Das Gerät waagrecht hinter dem Kopf halten. Tief einatmen und Griffe langsam zusammenziehen, dann Druck langsam lockern. Übung 6 mal wiederholen, beim letzten Versuch Druck 7 Sekunden lang anhalten.

**Schultern (äußere Bewegung) und oberer Rücken**  
Mit angewinkelten Armen das Gerät hinter den Kopf halten. Tief einatmen und das Gerät langsam zusammenziehen. Dann Druck langsam lockern. Übung 6 mal wiederholen, beim letzten Versuch Druck 7 Sekunden lang anhalten.

**Seitliche Bauchmuskulatur (obere Bewegung)**  
Auf dem Boden knien. Einen Griff des Bullworkers schräg gegen die Knie stellen. Die Hände über dem anderen Griff lassen, wobei die Arme gestreckt sind. Bauch einziehen und Griff langsam links nach unten abschieben. Danach den Druck wieder langsam lockern. Übung 6 mal wiederholen. Beim letzten Versuch den Druck etwa 7 Sekunden lang aufrechterhalten. Danach die Übung auf der rechten Körperseite durchführen. Sie ist immer so durchzuführen, dass die Anheftung in der seitlichen Bauchmuskulatur und nicht in den Schultern zu spüren ist.



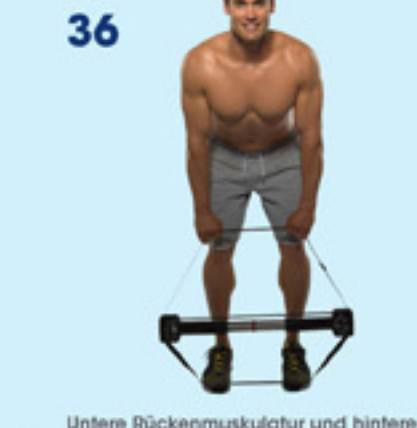
**Schräge Bauchmuskeln und Hüfte (untere Bewegung)**

Auf dem Boden knien und den Bullworker mit einem Griff seitlich gegen das linke Knie stellen. Mit jeder Hand oben am Griff zwei Spannsäule fassen und Arme gestreckt halten. Dann mit dem Körper nach links herumdrehen. Dabei den Bauch einziehen. Die Bewegung langsam ausführen. Danach den Druck wieder lockern. Übung 6 mal wiederholen, beim letzten Versuch Druck 7 Sekunden lang anhalten. Übung auf der rechten Seite wiederholen.



**Bauchmuskulatur**

Setzen Sie sich auf die Kante eines Stuhles. Der untere Griff des Bullworkers ruht auf Ihrem rechten Knie. Mit den Händen die äußeren Spannsäule erfassen und den Bullworker in aufrechter Lage halten. Tief einatmen, den Bauch einziehen und gegen den Widerstand des Gerätes langsam das rechte Bein heben. Danach den Druck langsam wieder lockern. Wenn das Gerät die volle Bewegung nicht zulässt, wechseln Sie die Griffseiten. Die Arme sollen nur den Bullworker senkrecht halten. Die ganze Anheftung soll aus dem Knie kommen. Übung 6 mal wiederholen, beim letzten Versuch Druck 7 Sekunden durchhalten. Die Übung mit dem linken Knie wiederholen.



**Untere Rückenmuskulatur und hintere Oberschenkel**

Auf den beiden Spannsäulen einer Seite des Bullworkers treten, die Füße etwa 30 cm auseinander. Mit beiden Händen ein Spannsäule auf der anderen Seite ergreifen. Die Handflächen zeigen zu den Beinen. Gewicht auf Zehenspitzen verlagern. Kopf und Rücken bleiben gerade. Langsam den Körper aufrichten. Danach langsam den Druck wieder lockern. 6 mal wiederholen, beim letzten Versuch die Anspannung 7 Sekunden aufrechterhalten. Während der ganzen Übung bleiben die Hände vor den Beinen. Am Ende der Übung ist die maximale Wirkung in der unteren Rückenpartie festzustellen.



**Untere Rückenmuskulatur**

Auf den Boden setzen. Die Füße sind auf die beiden Spannsäule der entgegengesetzten Seite des Bullworkers gestellt. Dann mit beiden Händen ein oberes Spannsäule erfassen (siehe auch Seite 2). Die Handflächen zeigen nach unten. Mit ausgestreckten Armen langsam nach hinten lehnen, so weit wie möglich. (Entscheiden Sie selbst, ob es 10 Sekunden lang ist, ein oder zwei Sets zu fassen) langsam in die aufrechte Stellung zurückziehen. Übung 6 mal wiederholen. Beim letzten Versuch die Anspannung 7 Sekunden aufrechterhalten.



**Breite Rückenmuskeln**

Das Gewicht auf den rechten Fuß verlagern. Die rechte Hand hat einen Griff des Bullworkers in Höhe des rechten Oberschenkels. Von der Taille aus nach vorne beugen, dabei durch beugen. Die Handflächen zeigen nach unten. Mit ausgestreckten Armen langsam nach unten ziehen. Die rechte Hand nach unten drücken. Danach langsam den linken Griff nach unten drücken. Danach langsam den Druck wieder lockern. 6 mal wiederholen. Beim letzten Versuch die Anspannung 7 Sekunden aufrechterhalten. Die Übung auf der anderen Körperseite wiederholen.



**Bein- und Gesäßmuskeln**

Auf den Rücken legen und die Knie anheben. Die Füße sind gestreckt. Die Knie befinden sich zwischen Rohr und Spannsäule des Gerätes. Dann langsam die Knie nach außen drücken und langsam wieder lockern. Übung 6 mal wiederholen. Beim letzten Versuch die Anspannung 7 Sekunden aufrechterhalten.



**Bein-, Gesäß- und vordere Oberschenkelmuskeln**

So auf einem Stuhl sitzen, dass die Beine im Winkel von 90 Grad stehen. (Wenn der Stuhl zu niedrig ist, ein Kissen zu Hilfe nehmen, so der Stuhl zu hoch, die Fersen etwas anheben.) Die beiden Spannsäule werden jeweils über die Knie gezogen. Die Knie sind weit genug auseinander, um den Bullworker in fester Lage zu halten. Den Bauch einziehen und langsam die Knie nach außen abschieben, dann langsam wieder im Druck nachlassen. Übung 6 mal wiederholen. Beim letzten Versuch die Anspannung 7 Sekunden aufrechterhalten.



**Gesäßmuskulatur**

Auf dem Rücken liegen, beide Füße in die zwei Spannsäule der einen Bullworkersseite stellen. Die Spannsäule der anderen Seite in der Mitte mit den Händen fassen. Den Bauch einziehen und langsam die Beine anheben. Dann langsam die Beine wieder senken und wieder lockern. Übung 6 mal wiederholen. Beim letzten Versuch die Anspannung 7 Sekunden aufrechterhalten.



**Nacken- und Kinnmuskulatur**

Auf dem Boden knien. Einen Griff des Bullworkers schräg gegen die Knie stellen. Die Hände über dem anderen Griff lassen, wobei die Arme gestreckt sind. Bauch einziehen und Griff langsam links nach unten abschieben. Danach den Druck wieder langsam lockern. Übung 6 mal wiederholen. Beim letzten Versuch den Druck etwa 7 Sekunden lang aufrechterhalten. Danach die Übung auf der rechten Körperseite durchführen. Sie ist immer so durchzuführen, dass die Anheftung in der seitlichen Bauchmuskulatur und nicht in den Schultern zu spüren ist.