FINNLO by HAMMER

AUTARK 600 WORKOUT CHART

BRUST / CHEST

BANKDRÜCKEN
VERTICAL FIXED BENCH PRESS

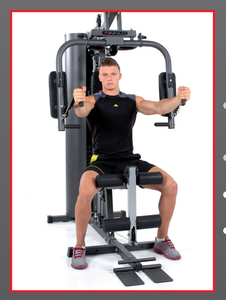
- Ellenbogen werden seitlich abgespreizt und Griffe auf Höhe des Brustbeines.
- Griffe nach vorne drücken. Ellenbogen sind leicht gebeugt.

- Elbows are bent and hands are located at chest level.
- Move arms forward. Keep elbows slightly bent. Do not lock-out your arms!

BUTTERFLY BREIT
BUTTERFLY WIDE

- Stabile Sitzposition einnehmen. Oberarme werden seitlich abgespreizt.
- Hebelarme halbkreisförmig nach vorne zur Mitte zusammenführen.

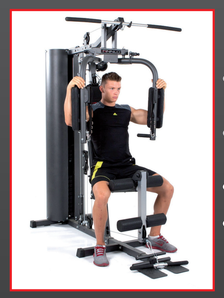
- Use a stable sitting position. Arms are streched out to the sides.
- Move in a Semicircular motion to meet in the middle.



BANKDRÜCKEN ENG
BENCHPRESS NARROW

- Ellenbogen befinden sich seitlich am Brustkorb Griffe nach vorne drücken.
- Ellenbogen sind leicht gebeugt.

- Elbows are bent and hands are located at chest level.
- Move arms forward. Keep elbows slightly bent. Do not lock-out your arms!

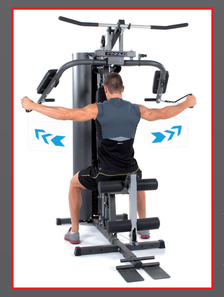


BUTTERFLY
BUTTERFLY

- Stabile Sitzposition einnehmen. Oberarme anwinkeln.
- Hebelarme halbkreisförmig nach vorne zur Mitte zusammenführen.

- Use a stable sitting position. Arms angled at 90°.
- Move in a Semicircular motion to meet in the middle.

SCHULTERN / SHOULDERS



REVERSE BUTTERFLY
REVERSE FLYS

- Stabile Sitzposition einnehmen. Ellenbogen sind seitlich abgespreizt.
- Zuggriffe werden halbkreisförmig nach hinten geführt. Schulterblätter wird hinten zusammengeführt.

- Stable seated position. Ellbows are at the same height as your shoulders.
- Move arms backwards. Attention: Do not lock-out your arms.

SEITHEBEN
SIDE RAISES

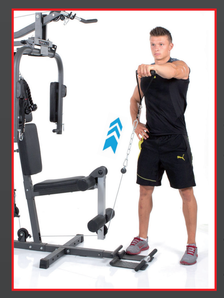
- Stabilen, aufrechten Stand einnehmen. Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.
- Ellenbogen sind leicht gebeugt und fixiert. Aus der Ausgangsposition die Zuggriffe bis maximal Schulterhöhe anheben.

- Stand in a stable position. Back and head are straight. Elbows are slightly bent.
- Elbows are slightly bent and fixed. Pull the bar slowly upwards to shoulder height.

SCHULTERHEBEN
UPRIGHT ROWS

- Stabilen Schrittstellung einnehmen. Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Ellenbogen sind leicht gebeugt.
- Zuggriffe körpernah bis Schulterhöhe nach oben ziehen. Die Ellenbogen werden seitlich abgespreizt.

- Stand in a stable position. Back and head are straight. Elbows are slightly bent.
- Pull the bar upwards close to the body to shoulder height. Elbows pointing outwards.



EINARMIGES-FRONTHEBEN
SINGLE ARM FRONT RAISES

- Schrittstellung mit leicht vorgebeugtem Stand einnehmen.
- Ellenbogen sind seitlich abgespreizt. Zuggriff wird halbkreisförmig nach vorne eindrehend zur Brustmitte geführt. Ellenbogen sind leicht gebeugt.

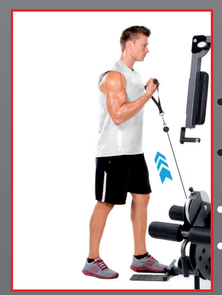
- Ellbows are at the same height as your chest and are slightly angled forwards.
- Raise arms forward up to chest height. Attention: Do not lock-out your arms.

ARME / ARMS

BIZEPS STEHEND
STANDING BICEP CURLS

- Stabile Schrittstellung einnehmen. Schulterbreiter Untergriff an den Zuggriffen.
- Ellenbogen sind leicht gebeugt. Handgelenke bleiben fixiert. Arme so weit wie möglich beugen.

- Stand in a stable position. Back and head are straight.
- Wrists remain fixed on the grips. Bend arms upwards as far as possible keeping the elbow in the same position. Elbows are slightly bent.



EINARMIGE BIZEPS-CURLS
SINGLE CURLS

- Stabile Schrittstellung einnehmen. Ein Arm ist gestreckt der andere gebeugt.
- Handgelenke bleiben fixiert. Arme abwechselnd beugen und strecken.

- Stand in a stable position. One arm is bent the other streched downwards.
- Wrists remain fixed. Alternately bend and straighten arms

TRIZEPS SITZEND
TRICEPS EXTENSION

- Hände greifen das V-Seil. Ellenbogen befinden sich auf Kopfhöhe. Rücken liegt am Rückenpolster an.
- Arme nach vorne strecken. Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken.

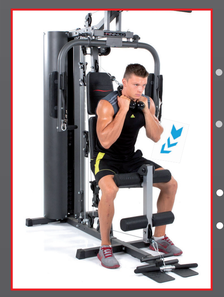
- Hold the V-rope. Elbows are at head level.
- Stretch arms forward. Warning: Do not lock-out your arms!

TRIZEPS STEHEND
TRICEPS PUSH DOWN

- Stabile Schrittstellung einnehmen. Oberkörper wird leicht nach vorne und Arme knapp unter 90° gebeugt.
- Handgelenke bleiben fixiert. Arme werden gestreckt.

- Take stable walking position. Upper body is bent slightly forward and arms just below 90°
- Wrists remain fixed. Forearms slowly move downwards.

AB & RÜCKEN / AB & BACK



BAUCH TRAINING
OBLIQUES

- Zugseil greifen und auf Schultern positionieren. Brustkorb leicht nach vorne beugen.
- Brustkorb nähert sich den Knien. Im wechsel jeweils Links und Rechts Rotieren.

- Hold the Rope Chest slightly bend forward.
- Move the upper body as far as possible forward.

LAT-ZIEHEN
LAT PULL DOWN

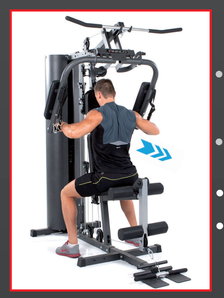
- Aufrechte, stabile Sitzposition. Oberschenkel sind fixiert. Ellenbogen sind leicht gebeugt.
- Latzugstange kontrolliert und langsam zum Nacken ziehen.

- Upright, stable sitting position. Thighs are fixed under the leg roll. Elbows are slightly bent.
- Pull the lat bar slowly and controlled down until it reaches your neck.

BAUCH TRAINING
ABDOMINAL CRUNCH

- Zugseil greifen und auf Schultern einnehmen.
- Brustkorb nähert sich dem Becken.

- Pull the Ab rope around the neck resting on the shoulders and retain a basic tension position.
- Move the upper body slowly downwards towards the knees breathing out.



RUDERN
SEATED MID ROW

- Stabile Sitzposition. Die Ellenbogen leicht gebeugt. Griffe werden zum Körper hin gezogen.
- Die Ellenbogen werden körpernah nach hinten geführt.

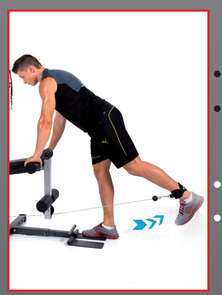
- Sit in an upright, stable position. The elbows are slightly bent.
- Pull the grips towards the body. Keep the elbows close to the body.

BEINE / LEGS

BEINSTRECKER
LEG EXTENTION

- Stabilen Sitz einnehmen. Rücken und Becken liegen auf der Sitzlehne an.
- Kniegelenke strecken. Durch Zug der Arme an Handgriffen wird die Sitzposition stabilisiert.

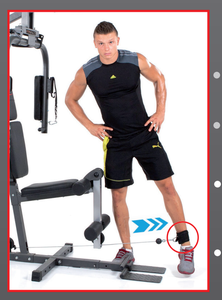
- Fix your upper body and pelvis onto the seat and backrest.
- Stretch upwards from the knee joints. The seated position is stabilized by holding the seat handle.



BEINBEUGER
LEG FLEXION

- Stabilen Stand einnehmen. Arme auf Polster auflegen.
- Kniegelenke werden bei korrekter Ausführung maximal gebeugt.

- Stable standing position. Arms resting on seat cushion.
- Push your legs downwards until a 90° position is correctly reached.



BEIN ABDUKTION
OUTER THIGH

- Zugschlaufe oberhalb des Sprunggelenkes anbringen. Der Oberkörper ist aufrecht.
- Das Bein wird nach außen oben geführt. Oberkörper und Becken bleiben fixiert.

- Body is in an upright position Fix the loop just above your ankle. The leg is slightly straight moved to the inner side.
- Move the leg slowly outwards. The upperbody and hips are fixed.

HÜFTSTRECKER
HIP EXTENSION

- Zugschlaufe oberhalb des Sprunggelenkes anbringen. Der Oberkörper ist aufrecht.
- Das Bein wird nach hinten geführt. Bewegung findet im Hüftgelenk statt.

- Fix the loop just above your ankle. The upperbody and hips are fixed.
- Keep the leg straight and move it slowly backwards. The movement takes place in the hip only.

youtube: hammer sport

www.hammer.de