

Bauch

- A1:sit up gerade Beine aufgelegt**
- A2:sit up Beine frei**
- A3:sit up schräg Beine frei**
- A4:Beinheben liegend**
- A5:sit up schräg Beine aufgelegt**
- A6:sit up mit Gegenhalt**
- A7:Rumpfbeugen seitlich**
- A8:Rumpfstrecken seitlich**
- A9:Bauchpresse**
- A10:Bauchpresse diagonal**
- A11:Sit up mit Abroller**
- A12:Sit up schräg Beine aufgest.**
- A13:Sit up gerade Beine aufgest**
- A14:Beinheben am Reck**
- A15:Beinheben im Unterarmstütz**
- A16:Bauchpresse mit Seilzug**

Schulter

- E1:Frontheben Seilzug Obegriff**
- E2:Frontheben Seilzug Untergriff**
- E3:Frontheben Kurzh. Proniert**
- E4:Frontheben Kurzh. Supiniert**
- E5:Kraftdrücken**
- E6:Kraftdrücken Kurzh. Sitzend**
- E7:Stehend Rudern eng**
- E8:Schulterheben-und senken**
- E9:Nackendrücken**
- E10:Seitheben stehend**
- E11:Seitheben vorgebeugt**

Unterer Rücken

- B1:Rumpfaufrichten ohne Belastung**
- B2:Rumpfaufrichten mit Belastung**
- B3:Rumpfaufrichten Maschine**
- B4:Diagonalstreckung**
- B5:Kreuzheben**
- B6:Rumpfaufrichten erhöhte Position**
- B7:Beinheben Bauchlage**
- B8:Arm-Beinheben diagonal in Bauchlage**

Armbeuger

- F1:Armbeugen Maschine**
- F2:Konzentrationscurls**
- F3:Hammercurls Kurzh.**
- F4:Drehcurls Kurzh.**
- F5:Kurzh.curls ohne Drehung**
- F6:Armbeugen Obergriff Seilzug**
- F7:Armbeugen Untergriff Seilzug**
- F8:Handgelenksbeugung**
- F9:Handgelenksstreckung**
- F10:Armbeugen mit SZ-Stange**
- F11:Drehcurl**
- F12:Klimmzüge vorn im Untergriff**
- F13:Armbeugen Obergriff Langhantel**
- F14:Armbeugen Untergriff Langhantel**

Oberer Rücken

- C1: Zug lat senkrecht hinten**
- C2: Zug lat waagrecht breit**
- C3: Klimmzüge Klammgriff**
- C4: Klimmzüge vorn Obergriff**
- C5: Klimmzüge hinten Obergriff**
- C6: Seitheben in Bauchlage**
- C7: Rudern einarmig**
- C8: Rudern beidarmig**
- C9: Zug lat schräg im Obergriff**
- C10: Zug lat waagrecht eng**
- C11: Zug lat senkrecht vorn**
- C12: Armrückführen TB**
- C13: Außenrotation TB**

Armstrecker

- G1: Armstrecken Maschine**
- G2: Armstrecken vornübergebeugt Seilzug**
- G3: Beugestütz**
- G4: Armstrecken im Obergriff Seilzug**
- G5: Armstrecken im Untergriff <seilzug**
- G6: Armstrecken Langhantel**
- G7: Armstrecken Kurzhand. hinter dem Kopf**
- G8: Armstrecken liegend Langhantel**
- G9: Armstrecken liegend Kurzhandtel**
- G10: Armstrecken in Rücklage**

Brust

- D1: Überzüge Langhantel**
- D2: Überzüge Kurzhantel**
- D3: Butterfly Maschine**
- D4: Butterfly Kurzhantel**
- D5: Bankdrücken Maschine**
- D6: Bankdrücken Langhantel**
- D7: Schrägbankdrücken Langhantel**
- D8: Bankdrücken Kurzhantel**
- D9: Schrägbankdrücken Kurzhantel**
- D10: Dips**

Beine

- H1: Beinstrecken Maschine**
- H2: Beinbeugen Maschine**
- H3: Kniebeuge hinten**
- H4: Kniebeuge vorn**
- H5: Beinpresse**
- H6: Ausfallkniebeuge**
- H7: Wadenheben stehend**
- H8: Wadenheben sitzend**
- H10: Fußkippen Therapiekreisel**
- H11: Kniebeuge Therapiekreisel**
- H12: Beinanziehen TB**
- H13: Beinabspreitzen TB**
- H14: Beinrückführen TB**
- H15: Adduktoren Maschine**