

ZENRINGS

WORKOUT GUIDE



ZENRINGS WORKOUT GUIDE

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen.

Dieses Buch ist eine Anleitung zu möglichen Erfolgsstrategien und keine Garantie für Erfolge. Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Buch beschriebenen Ziele. Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

ZENRINGS WORKOUT GUIDE

INHALTSVERZEICHNIS

- 5** BEVOR DU TRAINIERST
- 6** WARM UP
- 9** BRUST & SCHULTERN
- 10** RÜCKEN
- 12** BEINE & PO
- 13** BAUCH
- 14** BIZEPS
- 15** TRIZEPS
- 15** ÜBUNGEN FÜR FORTGESCHRITTENE
- 17** COOL DOWN



ZENRINGS WORKOUT GUIDE

EINLEITUNG

In diesem Workout Guide erfährst Du, wie Du effektiv und sicher mit den ZenRings trainieren kannst. Die Ringe sind ideal für ein Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht geeignet. Trainiere Kraft, Beweglichkeit und Koordination, egal ob als Anfänger oder Fortgeschrittener.

Die Gymnastikringe sind aus hochwertigem Holz gefertigt und entsprechen olympischen Standards.

Sie werden mit Türanker und Gurten geliefert.

Für ein effektives Workout mit den ZenRings haben wir zahlreiche Übungen, inkl. Warm up und Cool down für Dich zusammengestellt. Viel Spaß!

BEVOR DU TRAINIERST

Je nach Übung kannst Du die Länge der Gurte mit Hilfe der Schnellverschlüsse verändern. Die Markierungen helfen Dir, beide Gurte immer auf die gleiche Länge zu bringen.

Bei der Verwendung des Türankers solltest Du darauf achten, dass Du diesen immer sicher befestigst und die Tür widerstandsfähig genug ist, um Dein Körpergewicht zu tragen. Der Türanker sollte immer so befestigt werden, dass er in Richtung des Türrahmens drückt und nicht gegen die Tür.

Das Training mit den ZenRings ist sehr anspruchsvoll. Starte deshalb zunächst mit leichteren Übungen und steigere Dich langsam. Die Anzahl der Wiederholungen hängt von Deinem Fitnesslevel ab. Grundsätzlich sollte ein effektives Training aber immer anstrengend sein, damit sich Erfolge einstellen. Bei regelmäßigem Training werden Dir die Übungen bald immer leichter fallen. Dann kannst Du die Intensität steigern und mehr Wiederholungen und Sätze durchführen.

Reinigung und Pflege

Du kannst die ZenRings mit einem feuchten Tuch reinigen. Verwende jedoch keine Seife oder chemische Reiniger. Vor jedem Training solltest Du die Gurte, Ringe und den Türanker auf eventuelle Beschädigungen überprüfen, um sicher trainieren zu können.

ZENRINGS WORKOUT GUIDE

6

WARM UP

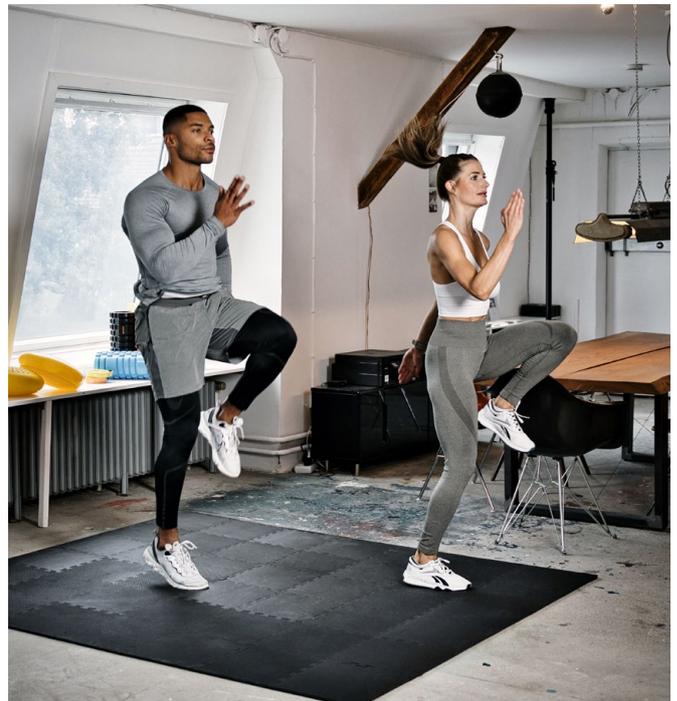
Jumping Jacks
Hampelmann

30-50
Sekunden



High Knees
schnelles Knieheben

30-50
Sekunden



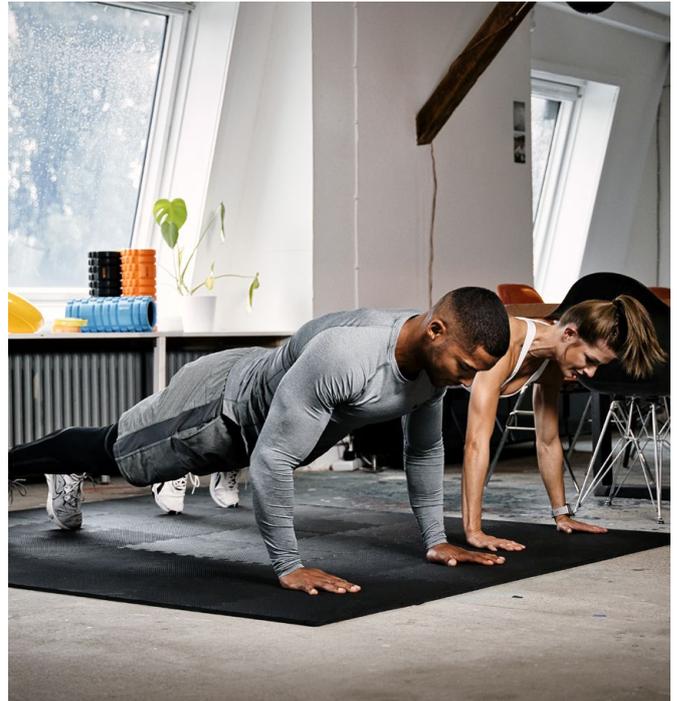
ZENRINGS WORKOUT GUIDE

WARM UP

7

Walking forward
in Liegestützposition wandern

5-10
Wiederholungen



Squat & Reach
Kniebeuge mit Armstreckung

5
Wiederholungen pro Seite



ZENRINGS WORKOUT GUIDE

8

WARM UP

Shoulder Rotation

Schulterrotation



Arm Circles

Armkreisen



BRUST & SCHULTERN



Top Position

Hochdrücken

- Die Ringe in die Gurte einhängen und an einem Balken, einer Klimmzugstange oder mit dem Türanker befestigen.
- Die Ringe auf Hüfthöhe einstellen.
- In die Ringe greifen, Arme strecken, Ringe ausdrehen und vom Boden abstützen. Dabei Schultern unten lassen, Brust raus, Bauch und Po anspannen.
- Wenn Du Probleme hast, Dich in der Luft zu halten, stelle Dich auf eine kleine Erhöhung. Versuche jedoch, Dich so wenig wie möglich zu unterstützen.
- Position 5-10 Sekunden halten.



Chest Press

Brustpresse

- Die Ringe in die Gurte einhängen und an einem Balken, einer Klimmzugstange oder mit dem Türanker befestigen.
- Die Ringe auf Hüfthöhe einstellen. Mit dem Rücken zur Befestigung stellen und die Ringe greifen.
- Nach vorne lehnen, 45°-Winkel zum Boden, Arme gestreckt, Beine schulterbreit.
- Arme beugen, bis die Ringe auf Brusthöhe sind, Ellbogen bleiben während der Bewegung außen.
- Zurück in die Ausgangsposition gehen.

**Push-ups***Liegestütze*

- Die Ringe in die Gurte einhängen und an einem Balken, einer Klimmzugstange oder mit dem Türanker befestigen.
- Die Ringe auf Hüfthöhe einstellen. Mit dem Rücken zur Befestigung stellen und die Ringe greifen.
- Nach vorne lehnen, parallel zum Boden, Arme gestreckt, Beine schulterbreit.
- Arme beugen, bis die Ringe auf Brusthöhe sind, Ellbogen bleiben während der Bewegung außen.
- Zurück in die Ausgangsposition gehen.

**RÜCKEN****Rowing***Rudern*

- Die Ringe in die Gurte einhängen und an einem Balken, einer Klimmzugstange oder mit dem Türanker befestigen.
- Ringe auf Schulterhöhe einstellen. Mit Blick zur Befestigung stehen, Ringe greifen.
- Nach hinten lehnen, 45°-Winkel zum Boden, Arme gestreckt, Beine schulterbreit.
- Ringe schulterbreit Richtung Brustbein ziehen, Ellbogen bleiben während der Bewegung am Körper.
- Zurück in die Ausgangsposition gehen.

ZENRINGS WORKOUT GUIDE

RÜCKEN

**Reverse Row***horizontales Rudern*

- Die Ringe in die Gurte einhängen und an einem Balken, einer Klimmzugstange oder mit dem Türanker befestigen.
- Ringe auf Hüfthöhe einstellen, auf den Boden oder eine Matte setzen, Ringe greifen.
- Der Oberkörper ist möglichst parallel zum Boden, die Arme gestreckt.
- Mit den Armen hochziehen, Schulterblätter zusammenziehen.
- Zurück in die Ausgangsposition gehen.

**Ring Pull ups***Klimmzüge am Ring*

- Die Ringe in die Gurte einhängen und an einem Balken, einer Klimmzugstange oder mit dem Türanker befestigen.
- Ringe auf Kopfhöhe einstellen. Unter den Ringen stehen, Arme strecken, Ringe mit den Handrücken nach außen greifen.
- Mit gestreckten Armen an die Ringe hängen, dann auf Brusthöhe nach oben ziehen.
- Die Position kurz halten und in die Ausgangsposition zurückkehren.

**Ring Chin ups***Klimmzüge mit engem Griff*

- Die Ringe in die Gurte einhängen und an einem Balken, einer Klimmzugstange oder mit dem Türanker befestigen.
- Ringe auf Kopfhöhe einstellen. Unter den Ringen stehen, Arme strecken, Ringe mit den Handrücken nach innen greifen.
- Mit gestreckten Armen an die Ringe hängen, dann auf Brusthöhe nach oben ziehen.
- Die Position kurz halten und in die Ausgangsposition zurückkehren.

**BEINE & PO****Lunges***Ausfallschritte*

- Die Ringe in die Gurte einhängen und an einem Balken, einer Klimmzugstange oder mit dem Türanker befestigen.
- Ringe auf Kniehöhe einstellen. Mit dem Rücken zur Befestigung stehen, einen Fuß in einen Ring einhängen und Arme nach vorne strecken.
- Mit dem Standbein 90° in die Knie gehen, dabei das eingehängte Bein nach hinten strecken.
- Zurück in die Ausgangsposition gehen.



Squats

Kniebeugen

- Die Ringe in die Gurte einhängen und an einem Balken, einer Klimmzugstange oder mit dem Türanker befestigen.
- Ringe auf Kniehöhe einstellen. Mit dem Gesicht zur Befestigung stehen, beide Ringe greifen, Arme strecken.
- Knie 90° beugen, Knie dabei außen drücken und hinter den Fußspitzen lassen. Der Rücken bleibt gerade, Gesäß weit nach hinten bringen.
- Beim Aufrichten das Gewicht auf die Fersen verlagern und Ringe ggf. als Hilfe nutzen.



BAUCH



Crunch

Bauchpresse

- Die Ringe in die Gurte einhängen und an einem Balken, einer Klimmzugstange oder mit dem Türanker befestigen.
- Ringe auf Kniehöhe einstellen. Mit dem Rücken zur Befestigung stehen, in die Knie gehen, beide Füße in die Ringe einhängen und in den Liegestütz gehen.
- Knie zur Brust ziehen, dabei Bauchmuskeln anspannen und den Oberkörper einrollen.
- Zurück in die Ausgangsposition gehen.



Side Crunch

seitliche Bauchpresse

- Die Ringe in die Gurte einhängen und an einem Balken, einer Klimmzugstange oder mit dem Türanker befestigen.
- Ringe auf Kniehöhe einstellen. Mit dem Rücken zur Befestigung stehen, in die Knie gehen, beide Füße in die Ringe einhängen und in den Liegestütz gehen.
- Knie seitlich in Richtung rechte Schulter ziehen, dabei Bauchmuskeln anspannen und den Oberkörper einrollen.
- Zurück in die Ausgangsposition gehen und Knie in Richtung linke Schulter ziehen.



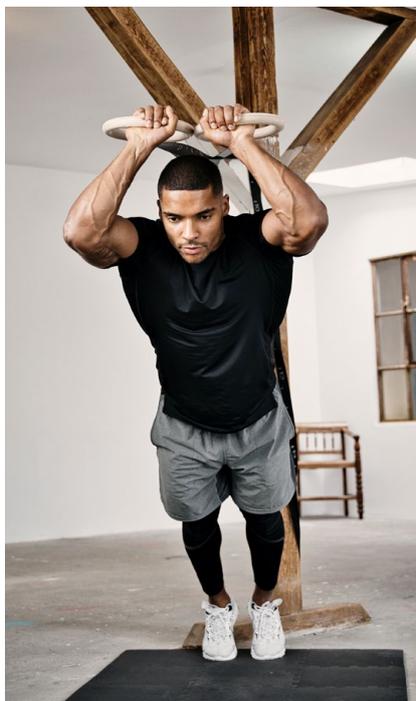
BIZEPS



Biceps Curls

- Die Ringe in die Gurte einhängen und an einem Balken, einer Klimmzugstange oder mit dem Türanker befestigen.
- Die Ringe auf Hüfthöhe einstellen. Mit dem Gesicht zur Befestigung stehen.
- Ringe greifen, nach hinten lehnen und aus der Kraft der Oberarme Körper Richtung Ringe ziehen.

TRIZEPS

**Trizeps drücken**

- Die Ringe in die Gurte einhängen und an einem Balken, einer Klimmzugstange oder mit dem Türanker befestigen.
- Die Ringe auf Hüfthöhe einstellen. Mit dem Rücken zur Befestigung stehen.
- Ringe greifen, nach vorne lehnen und Ringe mit gestreckten Armen über dem Kopf halten. Arme 90° beugen, die Ellbogen bleiben möglichst eng beieinander.
- Zurück in die Ausgangsposition gehen.



ÜBUNGEN FÜR FORTGESCHRITTENE

**L-Seat Tucked
der L-Sitz**

- Die Ringe in die Gurte einhängen und an einem Balken, einer Klimmzugstange oder mit dem Türanker befestigen.
- Die Ringe auf Hüfthöhe einstellen.
- Ringe greifen, Arme strecken, Ringe ausdrehen, Schultern nach unten, Beine nach oben anziehen (entweder gestreckt oder gebeugt).

ZENRINGS WORKOUT GUIDE

ÜBUNGEN FÜR FORTGESCHRITTENE



Pistol Squat *einbeinige Kniebeuge*

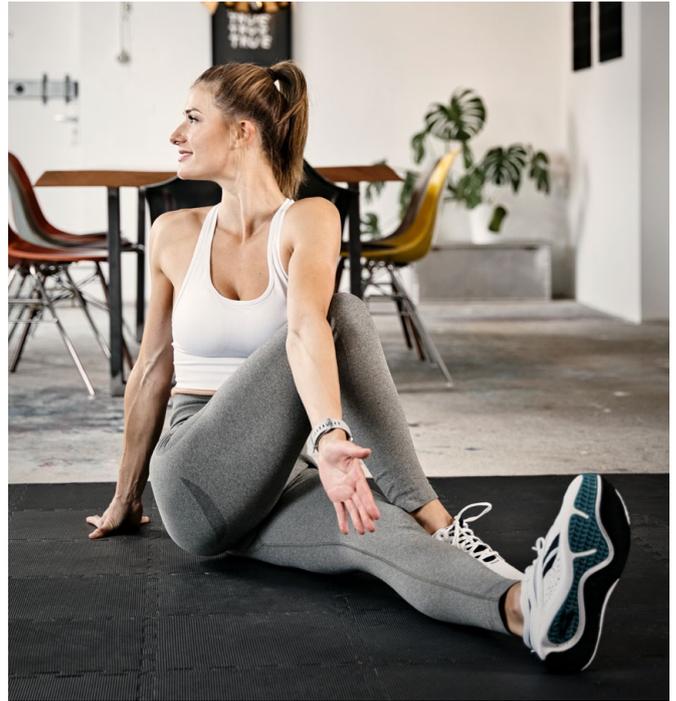
- Die Ringe in die Gurte einhängen und an einem Balken, einer Klimmzugstange oder mit dem Türanker befestigen.
- Ringe auf Kniehöhe einstellen. Mit dem Gesicht zur Befestigung stehen, beide Ringe greifen, Arme strecken.
- Ein Bein nach vorn ausstrecken, das andere Knie 90° beugen. Das ausgestreckte Bein sollte möglichst parallel zum Boden sein und diesen nicht berühren.



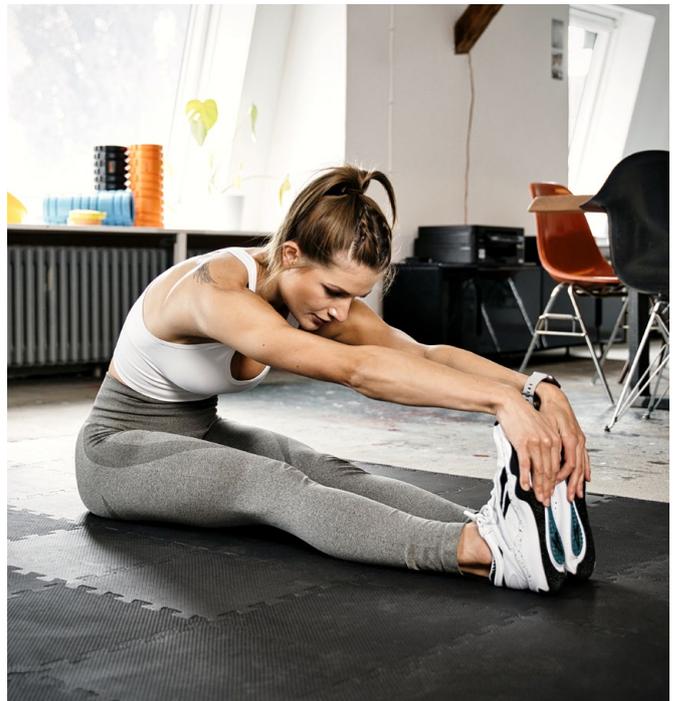
Dehnung für rechte/linke Körperseite



Dehnung für die Beine



Dehnung für die Beine



Dehnung für die Beine



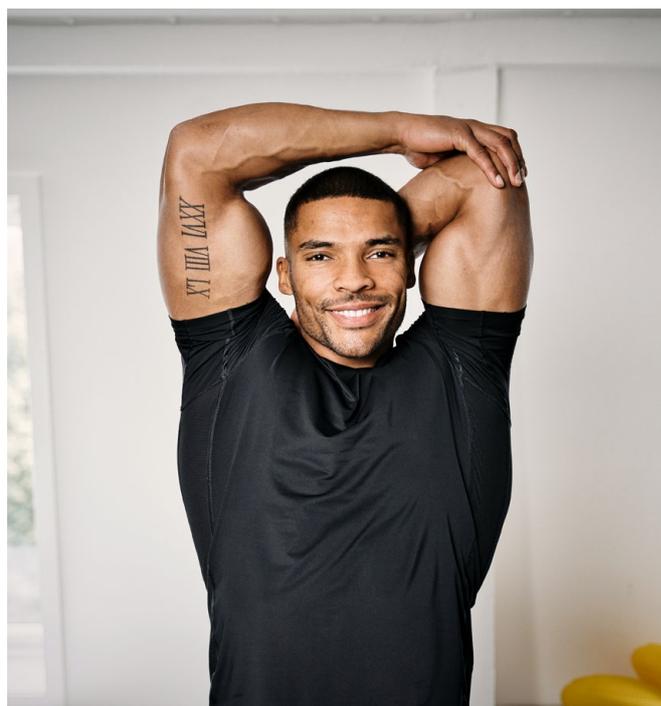
Dehnung für Brust & Schulter



Dehnung für den Rücken



Dehnung für Bizeps & Trizeps





BAM Fitness GmbH
Gertigstr. 59
D-22303 Hamburg
support@bamfitness.de



ZENRINGS

WORKOUT GUIDE