

# EXPRESS



**20 MINUTEN  
SESSION**



**ATHLETISCH  
& FIT**



**8 WOCHEN  
PROGRAMM**



SMARTWORKOUT

# DISCLAIMER

Dieses Programm ist durch das Gesetz zum Schutz des geistigen Eigentums geschützt, einschließlich Urheberrecht, Geschmacksmuster, Marken, Domännennamen, Patente, Know-how, Software oder Datenbanken. SmartWorkout bleibt der Eigentümer aller Inhalte, die Sie in diesem Programm finden werden. Außer mit ausdrücklicher und vorheriger schriftlicher Zustimmung des Autors oder seiner Bevollmächtigten ist jede Weitergabe, jeder Verkauf, jede Verteilung oder Vervielfältigung dieser Informationen, Veröffentlichungen oder Daten, in welcher Form und mit welchen Mitteln auch immer, verboten.

Wir möchten Sie daran erinnern, dass SmartWorkout und seine Beauftragten keine Sportprofis sind und dass daher jeder Benutzer dieses Programms letztendlich für die Folgen seiner Nutzung verantwortlich ist. SmartWorkout gibt keine sportbezogenen Ratschläge, und Sie sind allein dafür verantwortlich, dass die in diesem Programm enthaltenen Informationen Ihren körperlichen Fähigkeiten und Neigungen entsprechen. Wir möchten Sie daran erinnern, dass jeder Mensch einzigartig ist, und dass jede Anwendung dieses Programms in Kenntnis Ihrer körperlichen Fähigkeiten erfolgen muss, um Ihre Gesundheit zu schützen.

# ANWENDUNGSSCHINWEIS

## Tragen von Schuhen während des Trainings.

Es ist verlockend, zu Hause barfuß zu trainieren! Dies ist jedoch bei SmartWorkout-Geräten nicht zu empfehlen!



Erstens müssen Sie bei den meisten Übungen die Gummibänder unter Ihren Füßen fixieren, was viel einfacher ist, wenn Sie Schuhe tragen. Zweitens schützen die Schuhe Sie für den unwahrscheinlichen Fall, dass das Gummiband verrutscht oder reißt.

## Dehnung der Gummibänder: bis zum 4-fachen ihrer ursprünglichen Größe.

Unsere Gummibänder können sich bis zum 4-fachen ihrer ursprünglichen Größe dehnen. Wenn sie diese Dehnung erreichen, ist der maximale Widerstand zu spüren (der auf dem Gummiband angezeigt wird). Über diese Dehnung hinaus wird das Gummiband geschwächt und verliert seine Festigkeit, so dass die Gefahr besteht, dass es reißt, wenn Sie es zu stark dehnen.

## 70 kg maximaler Widerstand mit Griffen und Fußschlaufen.

Griffe und Knöchelriemen sind für Isolationsübungen (z. B. Lateral Raise) gedacht, bei denen der Widerstand nicht sehr hoch sein muss. Ab 70 kg verwenden Sie die Langhantel, um mit schwereren Lasten zu arbeiten.



## 100kg Maximum für Squat und Overhead Press mit Langhantel

Die Kniebeuge und das Overhead Press können gefährlich sein, weil 1) die Gummibänder nahe am Gesicht sind und 2) die Gummibänder bei diesen Übungen extrem gedehnt werden. Wenn 100 KG in die Squat für Sie nicht schwer genug sind, können Sie diese Übung durch die Chest CrossOver ersetzen.



## 200 kg maximaler Widerstand für Chest Press, Deadlift und Rowing.

Anders als bei der Kniebeuge befinden sich die Griffpunkte bei diesen Übungen nicht an den Enden der Stange, da die Gummibänder um die Stange gewickelt werden. Die Stange ist daher viel stabiler und Sie können bei diesen Übungen bis zu 200 kg verwenden, ohne eine Beschädigung des Geräts zu riskieren.





# VORSTELLUNG DES PROGRAMMS



**SMARTWORKOUT**  
SPÉCIALISTE DES BANDES DE RÉSISTANCE

# 20 MINUTEN PRO TAG

Willkommen bei Ihrem neuen SmartWorkout Express-Programm, das speziell für das Training mit SmartWorkout-Geräten und in 20 Minuten pro Tag entwickelt wurde.

Ein klassisches Krafttrainingsprogramm hat in der Regel ein hohes Trainingsvolumen: 1 Stunde pro Trainingseinheit und 5 Mal pro Woche. Das ist zwar effektiv, kann aber schnell entmutigend wirken, vor allem, wenn Sie keine Zeit haben oder das Krafttraining nicht Ihre Priorität ist.

Deshalb haben wir uns die folgende Frage gestellt: Ist es möglich, in 15 Minuten am Tag Muskeln aufzubauen? Und wenn ja, mit welcher Methode lassen sich die Ergebnisse optimieren? Die Antworten auf diese Fragen haben es uns ermöglicht, das Express-Programm zu entwickeln.

## Wie lange dauert das Programm?

Die Laufzeit des Programms beträgt 8 Wochen. Es besteht aus 4 Trainingseinheit pro Woche in den ersten 4 Wochen und 5 Trainingseinheit pro Woche in den nächsten 4 Wochen. Jede Sitzung ist auf weniger als 20 Minuten angesetzt.

## Was ist das Ziel dieses Programms?

Das Hauptziel des Programms besteht darin, mit kurzen Einheiten **Muskelmasse** und **Kraft** zu steigern.

## Was brauche ich für die Teilnahme am Programm?

Dies ist wahrscheinlich der größte Vorteil des Programms - es erfordert nichts anderes als die [SmartWorkout-Geräte](#). Sie brauchen keinen Stuhl, keine Tür, keine Stange... Jede Übung kann einfach ausgeführt werden, indem Sie die elastischen Bänder unter Ihren Füßen oder hinter Ihrem Rücken befestigen. So können Sie trainieren, wo immer Sie sind.

## Wie sieht eine Schulungseinheit aus?

Jedes Training ist ein Ganzkörpertraining, bei dem hauptsächlich polyartikuläre Übungen zum Einsatz kommen (Chest Press, Squat, Deadlift ...). Alle Übungen werden in einem Satz bis zum Muskelversagen ausgeführt.

# SUPERKURZ, SUPEREFFEKTIV

Da Ihre Trainingseinheit kurz ist und daher ein geringes Trainingsvolumen hat, muss sie **sehr intensiv** sein. Und was könnte intensiver sein als ein Satz bis zum **Muskelversagen**, um den Muskel zu stimulieren?

## Warum Muskelversagen für Gummibänder geeignet ist?

Das Training bis zum Muskelversagen eignet sich hervorragend für Gummibänder, da sich ihr Widerstand an die Kraftkurve der Bewegung anpasst: Der Widerstand ist zu Beginn der Bewegung gering - wo Sie weniger Kraft haben - und nimmt am Ende der Bewegung, wo Sie mehr Kraft haben, deutlich zu. In einem Satz können Sie Ihre Muskeln durch die gesamte Bewegung stark ermüden.

Außerdem erhöht ein Training bis zum Muskelversagen das Verletzungsrisiko. Die Verwendung von elastischen Bändern anstelle von freien Gewichten begrenzt die Belastung für die Gelenke und verringert das Verletzungsrisiko.

## Warum eignet sich ein Muskelversagen besonders gut für ein kurzes Format?

Ein Satz bis zum Scheitern ist per Definition der intensivste: Sie trainieren, bis Sie keine Wiederholung mehr schaffen, und reizen Ihre Muskeln bis zum Maximum aus. Ein Satz bis zum Versagen ist jedoch sehr ermüdend und schränkt Ihre nervlichen und muskulären Kapazitäten für den Rest der Sitzung ein. Wenn Sie mehrere Sätze bis zum Scheitern ausführen, wird Ihr Trainingsvolumen unweigerlich begrenzt, weshalb sich Sätze bis zum Scheitern perfekt für kurze Trainingseinheiten eignen.

## Was ist die ideale Anzahl von Wiederholungen?

Es wurde eine Studie über die Hypertrophie (=Muskelaufbau) durchgeführt, die die Wirksamkeit von Sätzen bis zum Muskelversagen mit 80 % Maximallast (d. h. 80 % Ihrer Wiederholungen bei Maximallast, was etwa 6-12 Wiederholungen pro Satz ergibt), 60 % Maximallast (etwa 15-25 Wiederholungen bis zum Muskelversagen), 40 % (25-40 Wiederholungen) und 20 % (über 40 Wiederholungen) untersucht. Es wurde festgestellt, dass die Gruppe, die einen Satz bis zum Versagen mit 80 % maximaler Belastung durchführte, die gleichen Hypertrophiegewinne erzielte wie die Gruppe, die einen Satz bis zum Versagen mit 60 % Belastung durchführte. Im Gegensatz dazu hatte die 40 %-Gruppe etwas weniger Muskelzuwachs, und in der 20 %-Gruppe wurde fast keine Verbesserung festgestellt. Ein Satz bis zum Versagen zwischen 6 und 30 Wiederholungen ist daher optimal für den Muskelaufbau.

Wir empfehlen jedoch, nur Sätze zwischen 15 und 30 Wiederholungen zu machen. Kurze Sätze bis zum Versagen sind effektiv, erschöpfen aber Ihr Nervensystem, während lange Sätze genauso effektiv sind, ohne Ihr Nervensystem zu erschöpfen.



# PROGRAMMREGELN

**1.** Jede Übung wird in einem Satz ausgeführt, bis die Muskeln versagen, d. h. bis Sie nicht einmal mehr ein Viertel einer Wiederholung schaffen. Sie müssen 100 % geben - Sie dürfen nur einen Satz machen, **und es muss ein Satz sein, der Ihre Muskeln völlig erschöpft.**

**Wie erkennt man Muskelversagen?** In der Regel beginnen Sie mit halben Wiederholungen, anstatt die ganze Bewegung auszuführen - das ist der Moment, in dem Sie kurz vor dem Versagen stehen und so lange weitermachen müssen, bis Sie nicht mehr den Anschein einer Wiederholung erwecken können.

**2.** **Zwischen 15 und 30 vollständige Wiederholungen für einen optimalen Satz.** Wenn Sie in der Lage sind, mehr als 30 Wiederholungen zu schaffen, ist die Belastung zu leicht und Sie müssen mehr Elastizität hinzufügen. Wenn Sie dagegen weniger als 15 Wiederholungen schaffen, müssen Sie die Bänder entfernen. Obwohl halbe Wiederholungen sehr wichtig sind, um die Muskeln vollständig zu ermüden, **werden nur volle Wiederholungen gezählt.**

**3.** **Konstante Spannung während der gesamten Bewegung** Lassen Sie am unteren Ende der Bewegung nicht los und blockieren Sie am oberen Ende nicht. Die Bewegung sollte während der konzentrischen und exzentrischen Phase im gleichen Tempo ausgeführt werden und **mindestens 2 Sekunden dauern.** Eine Bewegung mit konstanter Spannung ist schwieriger auszuführen, aber sie ermöglicht es Ihnen, Ihre stabilisierenden Muskeln zu trainieren, das Gleichgewicht zu verbessern und das Muskelwachstum mit weniger Belastung für das Nervensystem zu fördern.

**4.** **1 Minute bis 1,5 Minuten Pause zwischen den Übungen** Es bleibt gerade genug Zeit, um Luft zu holen und die Gummibänder für die nächste Übung vorzubereiten.

# PROGRAMM-ÜBERSICHT

Beim Push/Pull-Training wird die Arbeit der Muskeln in "Push" (Brustmuskeln, Schultern und Triceps) und "Pull" (Rücken, Biceps und hintere Schultern) aufgeteilt. Die Beinübungen werden in Push- und Pull-Einheiten unterteilt. Mit dieser Methode werden alle Muskeln des Körpers mindestens zweimal pro Woche stimuliert, um einen optimalen Muskelaufbau zu erreichen.

## WOCHE 1 BIS 4

MONTAG <b>PUSH 1</b>	DIENSTAG <b>PULL 1</b>	MITTWOCH <b>REST</b>	DONNERSTAG <b>PUSH 2</b>	FREITAG <b>PULL 1</b>
SAMSTAG <b>REST</b>	SONNTAG <b>REST</b>			

## WOCHE 5 BIS 8

MONTAG <b>PUSH 1</b>	DIENSTAG <b>PULL 1</b>	MITTWOCH <b>REST</b>	DONNERSTAG <b>PUSH 2</b>	FREITAG <b>PULL 3</b>
SAMSTAG <b>BONUS</b>	SONNTAG <b>REST</b>			





# DIE ÜBUNGEN



**SMARTWORKOUT**  
SPÉCIALISTE DES BANDES DE RÉSTANCE

# « PUSH » ÜBUNGEN

Sie können die Übung auf Video sehen, indem Sie auf die Bilder klicken. Sie können sich die Videoübungen auch auf unserer [Youtube Channel](#) ansehen.



[Chest Press](#)



[Inclined Chest Press](#)

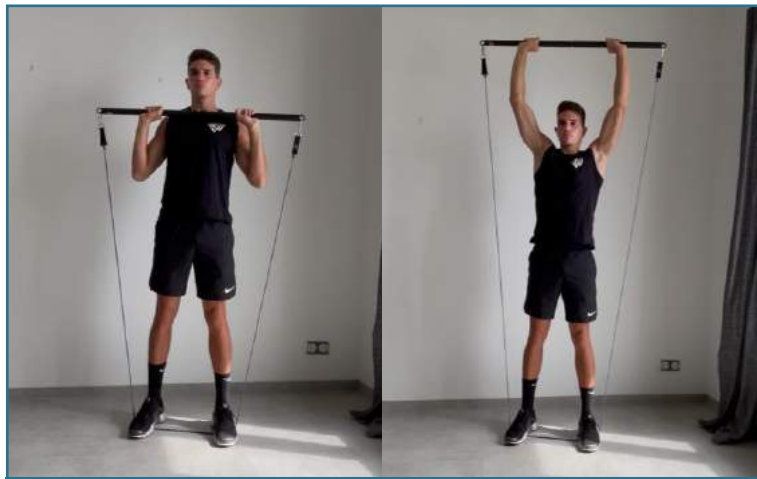


[Chest CrossOver](#)



# « PUSH » ÜBUNGEN

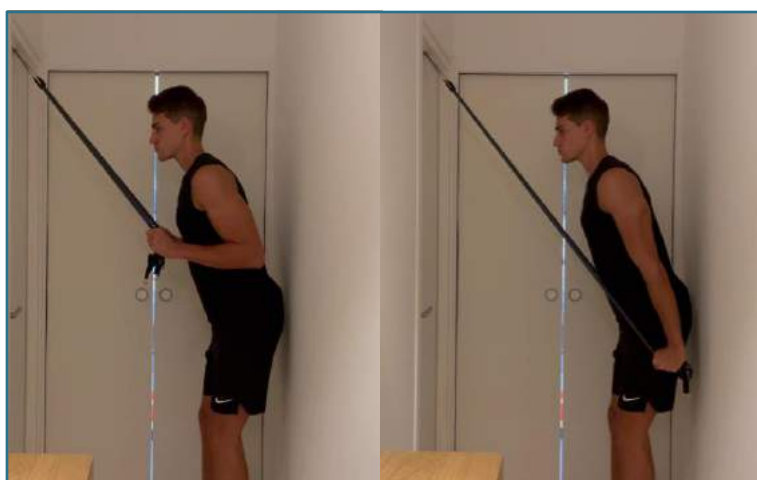
Sie können die Übung auf Video sehen, indem Sie auf die Bilder klicken. Sie können sich die Videoübungen auch auf unserer [Youtube Channel](#) ansehen.



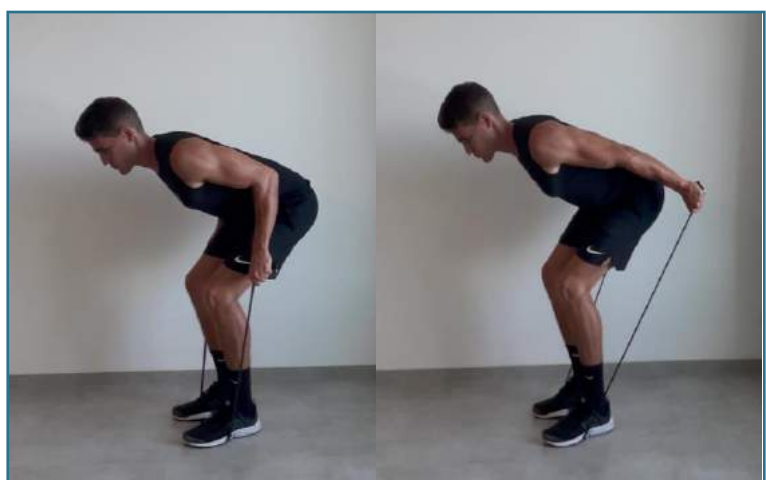
**Overhead Press**



**Lateral Raise**



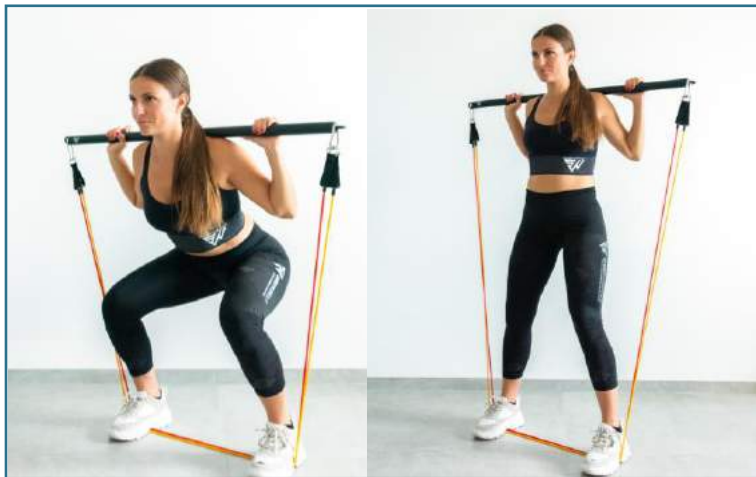
**Triceps Extension**



**Triceps Kickback**

# « PUSH » ÜBUNGEN

Sie können die Übung auf Video sehen, indem Sie auf die Bilder klicken. Sie können sich die Videoübungen auch auf unserer [Youtube Channel](#) ansehen.



[Squat](#)



[Lunges](#)



[Front Squat](#)



# " PULL " ÜBUNGEN

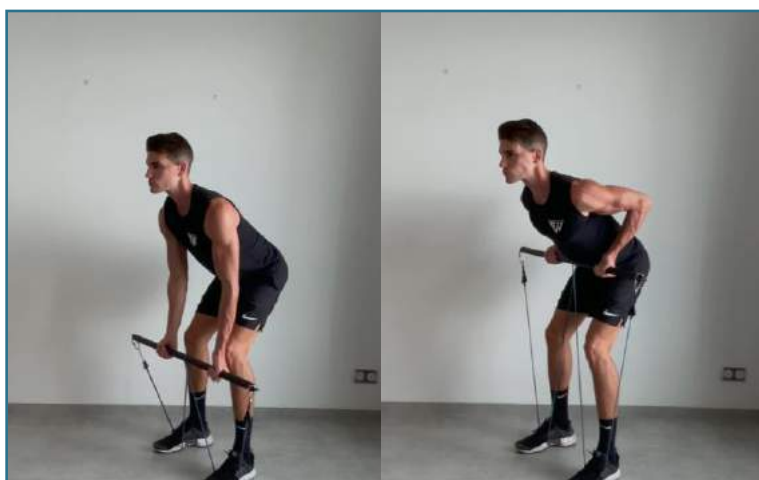
Sie können die Übung auf Video sehen, indem Sie auf die Bilder klicken. Sie können sich die Videoübungen auch auf unserer [Youtube Channel](#) ansehen.



[Rowing wide grip](#)



[Rowing](#)



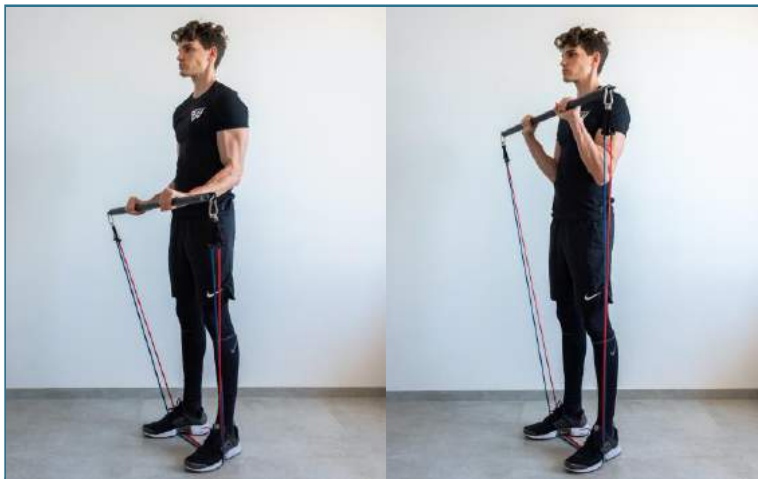
[Bent Over Row](#)



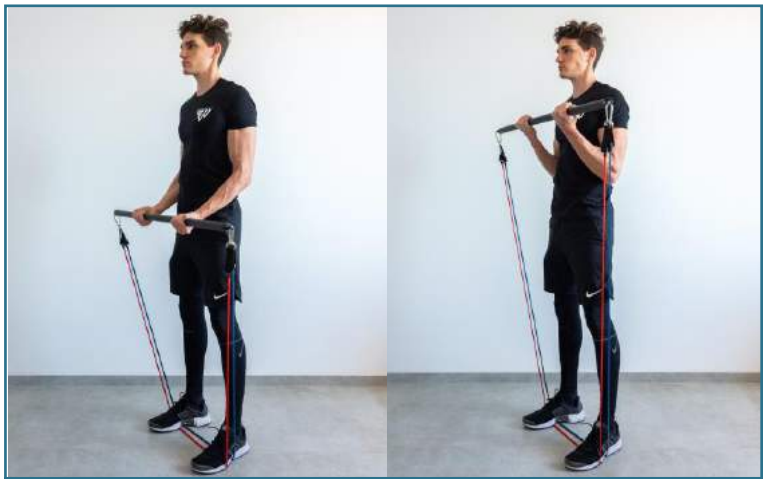
[Deadlift](#)

# " PULL " ÜBUNGEN

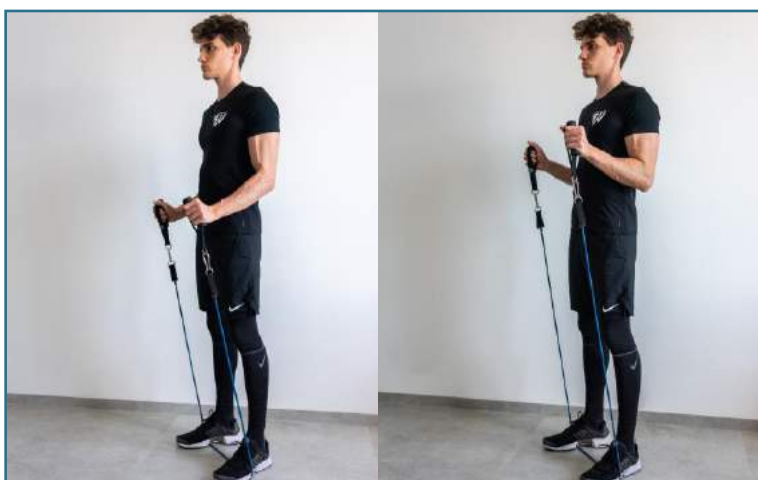
Sie können die Übung auf Video sehen, indem Sie auf die Bilder klicken. Sie können sich die Videoübungen auch auf unserer [Youtube Channel](#) ansehen.



**Pronated Grip Biceps Curl**



**Biceps Curl**



**Hammer Grip Biceps Curl**



**Reverse Fly**

# " PULL " ÜBUNGEN

Sie können die Übung auf Video sehen, indem Sie auf die Bilder klicken. Sie können sich die Videoübungen auch auf unserer [Youtube Channel](#) ansehen.



[Hip Thrust](#)



[Calf Raise](#)



# DAS PROGRAMM



**SMARTWORKOUT**  
SPÉCIALISTE DES BANDES DE RÉSISTANCE



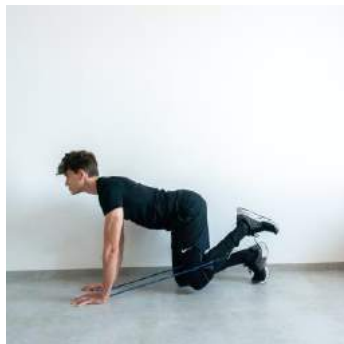
# WOCHE 1

**Aufwärmen:** 3 \* 1 Minute Plank (Das Brett, 30 Sekunden Pause) und 50 Hampelmänner



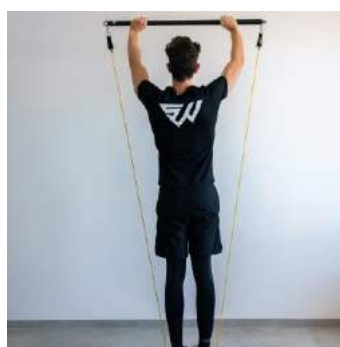
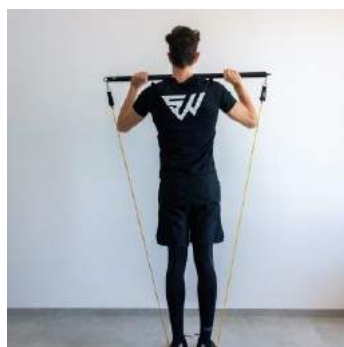
## **PUSH 1 (Verfügbar in Video)**

**Chest Press**  
**Overhead Press**  
**Lateral Raise**  
**Triceps-Kickback**  
**Front Squat**



## **PULL 1**

**Deadlift**  
**Bent Over Row**  
**Biceps Curl**  
**Hip Thrust**  
**Calf Raise**



## **PUSH 2**

**Inclined Chest Press**  
**Overhead Press**  
**Triceps-Kickback**  
**Squat**  
**Lunges**



## **PULL 2**

**Deadlift**  
**Rowing wide grip**  
**Biceps Curl**  
**Pronated Grip Biceps Curl**  
**Calf Raise**

# WOCHE 2

**Aufwärmen:** 3 \* 1 Minute Plank (30 Sekunden Pause) und 50 Hampelmänner



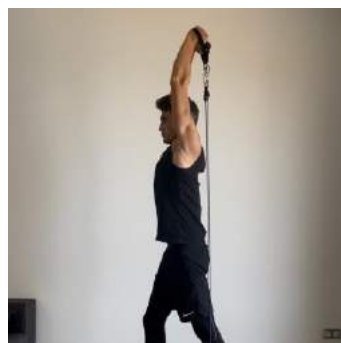
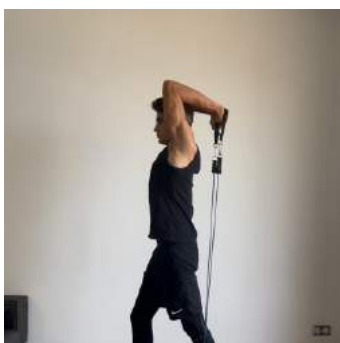
## **PUSH 1**

**Chest Press**  
**Chest CrossOver**  
**Overhead Press**  
**Triceps Kickback**  
**Front Squat**



## **PULL 1**

**Deadlift**  
**Bent Over Row**  
**Biceps Curl**  
**Hip Thrust**  
**Calf Raise**



## **PUSH 2**

**Inclined Chest Press**  
**Overhead Press**  
**Triceps Kickback**  
**Triceps Extension**  
**Lunges**



## **PULL 2**

**Deadlift**  
**Rowing**  
**Biceps Curl**  
**Reverse Fly**  
**Calf Raise**

# WOCHE 3

**Aufwärmen:** 2 \* 2 Minuten Plank (30 Sekunden Pause) und 75 Hampelmänner



## PUSH 1

**Chest Press**  
**Overhead Press**  
**Triceps Kickback**  
**Lunges**  
**Front Squat**



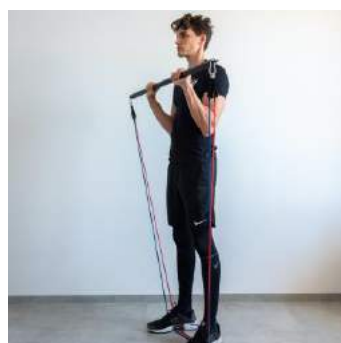
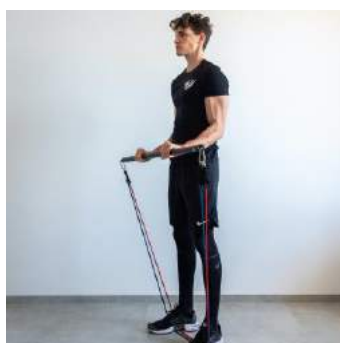
## PULL 1

**Deadlift**  
**Bent Over Row**  
**Biceps Curl**  
**Hip Thrust**  
**Calf Raise**



## PUSH 2

**Inclined Chest Press**  
**Overhead Press**  
**Lateral Raise**  
**Triceps Extension**  
**Lunges**

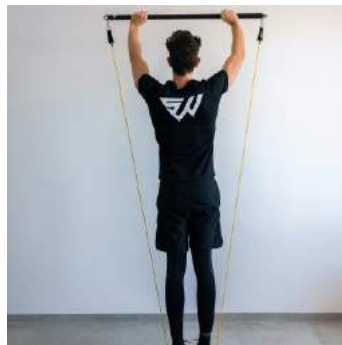
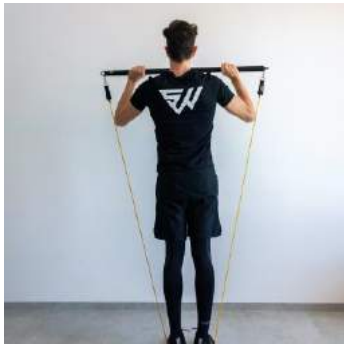


## PULL 2

**Deadlift**  
**Rowing wide grip**  
**Biceps Curl**  
**Biceps Marteau**  
**Calf Raise**

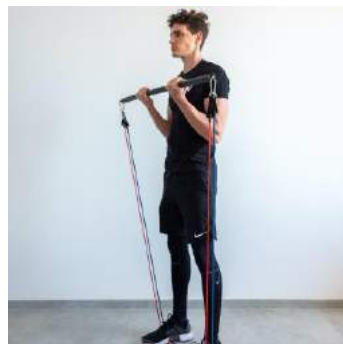
# WOCHE 4

**Aufwärmen:** 2 \* 2 Minuten Plank (30 Sekunden Pause) und 75 Hampelmänner



## **PUSH 1**

**Chest Press**  
**Chest CrossOver**  
**Overhead Press**  
**Triceps-Kickback**  
**Lunges**



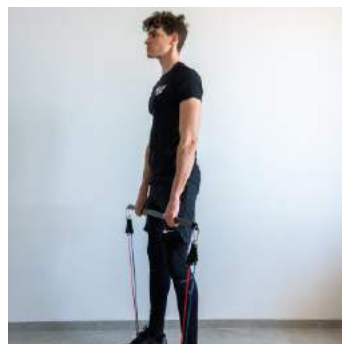
## **PULL 1**

**Deadlift**  
**Bent Over Row**  
**Biceps Curl**  
**Hip Thrust**  
**Calf Raise**



## **PUSH 2**

**Inclined Chest Press**  
**Overhead Press**  
**Triceps Kickback**  
**Triceps Extension**  
**Squat**



## **PULL 2**

**Deadlift**  
**Rowing**  
**Biceps Curl**  
**Reverse Fly**  
**Calf Raise**



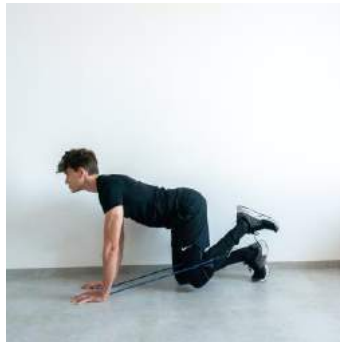
# WOCHE 5

**Aufwärmen:** 3 Minuten Plank und 100 Hampelmänner



## PUSH 1

**Chest Press**  
**Overhead Press**  
**Lateral Raise**  
**Triceps-Kickback**  
**Front Squat**



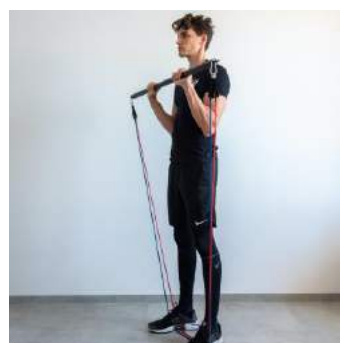
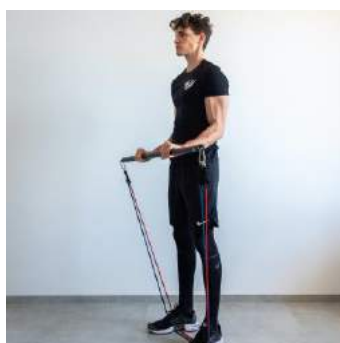
## PULL 1

**Deadlift**  
**Bent Over Row**  
**Biceps Curl**  
**Hip Thrust**  
**Calf Raise**



## PUSH 2

**Inclined Chest Press**  
**Overhead Press**  
**Triceps Kickback**  
**Squat**  
**Lunges**



## PULL 2

**Deadlift**  
**Rowing wide grip**  
**Biceps Curl**  
**Pronated Grip Biceps Curl**  
**Calf Raise**

# WOCHE 5



**BONUS**

**FOKUS-ARME**

**Biceps Curl**

**Biceps Pronation**

**Triceps-Kickback**

**Triceps Extension**

# WOCHE 6

**Aufwärmen:** 3:30 Minuten Plank und 100 Hampelmänner



## **PUSH 1**

**Chest Press**  
**Cable CrossOver**  
**Overhead Press**  
**Triceps Kickback**  
**Lunges**



## **PULL 1**

**Deadlift**  
**Bent Over Row**  
**Biceps Curl**  
**Hip Thrust**  
**Calf Raise**



## **PUSH 2**

**Inclined Chest Press**  
**Overhead Press**  
**Lateral Raise**  
**Triceps Kickback**  
**Chest CrossOvers**



## **PULL 2**

**Deadlift**  
**Rowing**  
**Biceps Curl**  
**Reverse Fly**  
**Calf Raise**

# WOCHE 6



## **BONUS -**

### **Fokus Schultern**

**Overhead Press**

**Lateral Raise**

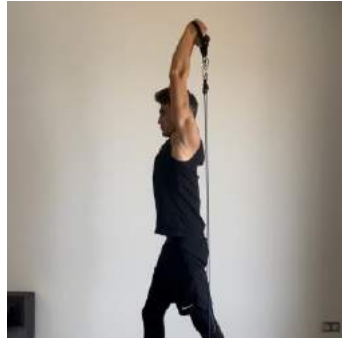
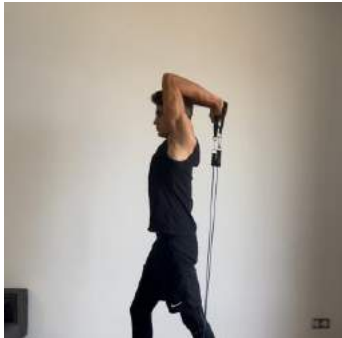
**Rücken-Schulter**

**Front Raise**



# WOCHE 7

**Aufwärmen:** 4 Minuten Plank und 100 Hampelmänner



## PUSH 1

**Chest Press**  
**Overhead Press**  
**Triceps Kickback**  
**Lunges**  
**Front Squat**



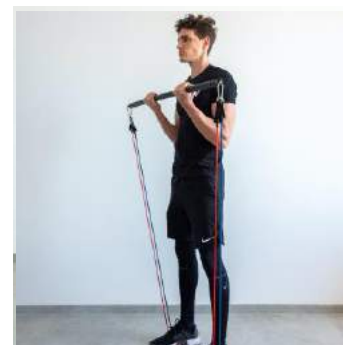
## PULL 1

**Deadlift**  
**Bent Over Row**  
**Biceps Curl**  
**Hip Thrust**  
**Calf Raise**



## PUSH 2

**Inclined Chest Press**  
**Overhead Press**  
**Triceps Kickback**  
**Triceps Extension**  
**Squat**



## PULL 2

**Deadlift**  
**Rowing wide grip**  
**Biceps Curl**  
**Biceps Curl Hammer Grip**  
**Calf Raise**

# WOCHE 7



## **BONUS**

### **Spezial-Beine**

**Squat**

**Lunges**

**Hip Thrust**

**Calf Raise**

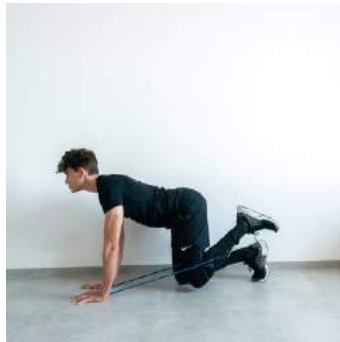
# WOCHE 8

**Aufwärmen:** 5 Minuten Plank und 100 Hampelmänner



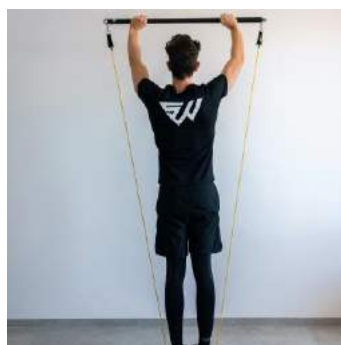
## PUSH 1

**Chest Press**  
**Cable CrossOver**  
**Overhead Press**  
**Triceps Kickback**  
**Lunges**



## PULL 1

**Deadlift**  
**Bent Over Row**  
**Biceps Curl**  
**Hip Thrust**  
**Calf Raise**



## PUSH 2

**Inclined Chest Press**  
**Overhead Press**  
**Lateral Raise**  
**Triceps Kickback**  
**Squat**



## PULL 2

**Deadlift**  
**Rowing**  
**Biceps Curl**  
**Pronated Grip Biceps Curl**  
**Calf Raise**

# WOCHE 8



**BONUS –  
FULL BODY**  
Chest Press  
Deadlift  
Overhead Press  
Squat



# SMARTWORKOUT

<https://en.smartworkout-pro.com/>

