

STRONG & BEAUTIFUL



50 MINUTEN - 5X / WOCHE

45-TAGE-HERAUSFORDERUNG

STRAFFUNG UND GEWICHTSABNAHME





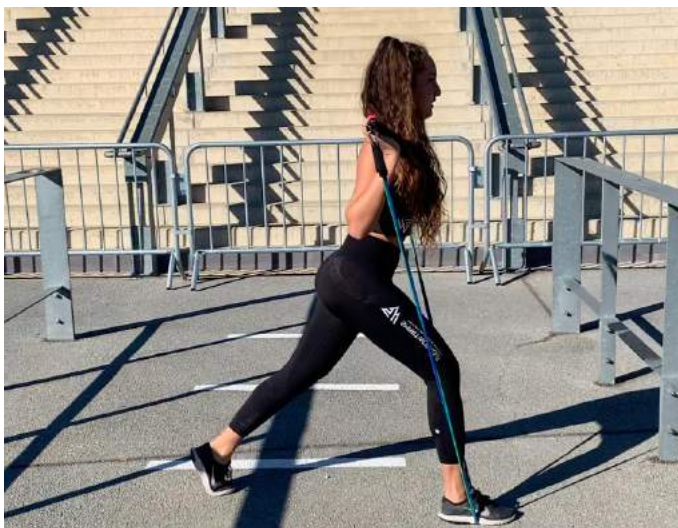
Willkommen zu Ihrem neuen Programm STRONG&BEAUTIFUL, das speziell für das Training mit dem Elite SmartWorkout-Kit entwickelt wurde.

Wenn Sie an Fitnessstudios gewöhnt sind, aber eine Alternative suchen, um überall zu trainieren und dabei die gleiche Intensität beizubehalten, dann ist dieses Programm genau das Richtige für Sie.

Dieses 6-wöchige Programm ist ideal, um Ihren Körper zu straffen und Fett abzubauen!

Dieses Programm trainiert den ganzen Körper, mit zwei Beintrainingseinheiten pro Woche und zwei Oberkörpertrainingseinheiten (Brust/Rücken + Arme/Schultern).

Außerdem gibt es eine HIT- und Bauchmuskelübung, um Ihren Stoffwechsel anzukurbeln und möglichst viel Fett zu verbrennen.



Zögern Sie schließlich nicht, dieses Programm mehrmals zu wiederholen. So können Sie Ihre Entwicklung einschätzen und sich bei allen Übungen weiter verbessern. Sie können die Übungen auch anders kombinieren und natürlich den Widerstand erhöhen, um weitere Fortschritte zu erzielen.

Also verlieren Sie keine Zeit und begeben Sie sich zu den Anweisungen!

Das SmartWorkout-Team



DISCLAIMER

Dieses Programm ist durch das Gesetz zum Schutz des geistigen Eigentums (Gesetzbuch des geistigen Eigentums) geschützt, einschließlich Urheberrechte, Designs, Marken, Domainnamen, Patente, Know-how, Software oder Datenbanken. SmartWorkout bleibt der Eigentümer aller Inhalte, die Sie in diesem Programm finden werden. Ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung des Autors oder seiner Rechtsnachfolger ist die Weitergabe, der Verkauf, die Verbreitung oder die Vervielfältigung dieser Informationen, Veröffentlichungen oder Daten, in welcher Form und mit welchen Mitteln auch immer, verboten.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass SmartWorkout und seine Beauftragten keine Sportprofis sind und daher jeder Benutzer dieses Programms letztendlich für die Folgen seiner Nutzung verantwortlich ist. SmartWorkout gibt keine sportbezogenen Ratschläge. 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 im Wissen um Ihre körperlichen Fähigkeiten erfolgen muss, um Ihre Gesundheit zu schützen.

ANLEITUNGEN

ANLEITUNGEN



SICHERHEITSREGELN, DIE SIE UNBEDINGT LESEN SOLLTEN:

Bevor Sie mit dem Training mit dem SmartWorkout beginnen, sollten Sie unbedingt die Gebrauchsanweisung und die Sicherheitsregeln lesen, [die Sie hier finden.](#)

DAS PROGRAMM:

Jede Woche besteht aus 5 Sitzungen von 45-60 Minuten.

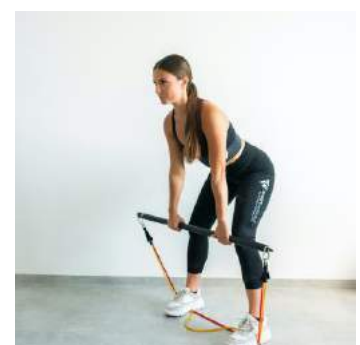
Eine Sitzung entspricht einem Trainingstag. Sie können die Trainingseinheiten nach Ihrem Zeitplan einteilen, aber wenn Sie die Wahl haben, ist es am besten, Montag-Dienstag-Mittwoch zu trainieren, sich Donnerstag auszuruhen und Freitag-Samstag zu trainieren.

Es ist am besten, wenn Sie Ihre 5 Trainingseinheiten pro Woche so absolvieren, wie es im Programm angegeben ist. Wenn Sie nicht genügend Zeit haben, können Sie auch das Programm mit 4 Trainingseinheiten pro Woche absolvieren, indem Sie die zweite Beineinheit der Woche auslassen.

DIE AUSTRÜSTUNG:

Das gesamte Programm wurde so konzipiert, dass es mit dem Elite-Paket durchgeführt werden kann. Sie benötigen keine zusätzliche Ausrüstung außer einer Wasserflasche, einem Handtuch, einer Tür und einem Stuhl.

Wenn Sie nur unsere Bänder haben, können Sie die [SmartWorkout Bar hier bestellen.](#) Mit dem Code STRONG&BEAUTIFUL erhalten Sie 5% Rabatt!





ÜBUNGEN:

Die wichtigsten Übungen werden in einem Video auf unserem [YouTube-Kanal gezeigt](#). Sie können das Video der Übung aufrufen, indem Sie in der ersten Woche auf das entsprechende Foto klicken. Im Anhang finden Sie alle Übungen in schriftlicher Form.

WIDERSTAND:

Wählen Sie einen Widerstand, der es Ihnen ermöglicht, zusätzlich zur angegebenen Anzahl von Wiederholungen maximal 2-3 Wiederholungen zu schaffen.

Für einen Satz mit 15 Wiederholungen beim Bizepscurl sollten Sie einen Widerstand wählen, der Ihnen maximal ~18 Wiederholungen ermöglicht.

Um Fortschritte zu erzielen, ist es wichtig, den Widerstand von Woche zu Woche zu erhöhen.

RUHEZEIT:

Sie hängt von der Anzahl der Wiederholungen pro Satz ab:
15/20 Wiederholungen: leichter Widerstand, kurze Pause (45 Sek.)

8/ 10/12 Wiederholungen: hoher Widerstand, mittlere Ruhezeit (1,5 Min.)

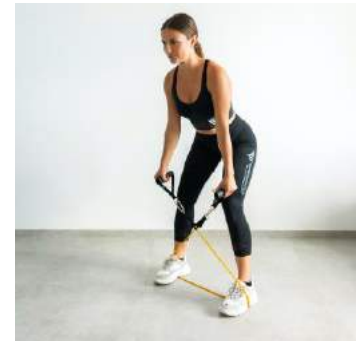
Biset/Superset: Keine Ruhezeit zwischen den einzelnen Sätzen eines Satzes, lange Ruhezeit (2 Min.) am Ende des Satzes.

BISET UND SUPERSET?

Biset: Biset ist eine Trainingstechnik im Krafttraining, bei der zwei Übungen, die auf dieselbe Muskelgruppe abzielen, ohne Pause zwischen den beiden Übungen aneinandergereiht werden.

Sie müssen also einen Satz von Teil A ausführen und dann direkt mit einem Satz von Teil B fortfahren (ohne Ruhezeit) usw.

Superset: Ein Superset folgt der gleichen Logik wie ein Biset, aber dieses Mal handelt es sich um zwei Übungen für unterschiedliche Muskelgruppen (z. B. Bizeps, Trizeps).



A photograph of two women in athletic wear using resistance bands for a workout outdoors. The woman on the left is in a squatting position, holding a black barbell across her shoulders. The woman on the right is standing and smiling, holding a resistance band. They are positioned in front of a corrugated metal wall. The text 'WORKOUT PLAN' is overlaid in the center of the image.

WORKOUT PLAN

SESSION 1: BEINE



ÜBUNG 1 – Squat

Sätze: 4
Wiederholungen: 20, 15, 12, 10
Erhöhen Sie den Widerstand nach jedem Satz



ÜBUNG 2 – Lunges

Sätze: 4
Wiederholungen: 15, 15, 15, 15



ÜBUNG 3 – Deadlift

Sätze: 3
Wiederholungen: 20, 15, 12
Langsam in der Exzenterphase

SIE BRAUCHEN HILFE BEI IHRER ERSTEN SITZUNG?

- Um eine Videoübung anzusehen, klicken Sie auf das entsprechende Foto.
- Wählen Sie einen Widerstand, mit dem Sie sich selbst anstrengen können. Beispiel: Wählen Sie für einen Satz von 15 Ausfallschritten einen Widerstand, mit dem Sie maximal 18 Ausfallschritte machen können.
- Die Ruhezeit beträgt 45 Sek. für Sätze mit 20-15 Wiederholungen, 1:30 für Sätze mit 8-12 Wiederholungen und 2:00 für Bizeps.

HINWEIS: Ihre Sitzung ist noch nicht beendet! Gehen Sie auf die nächste Seite, um Ihre Sitzung fortzusetzen.



ÜBUNG 4 – BISET – PART A

Donkey Kick

Sätze: 3

Wiederholungen: 20, 15, 12



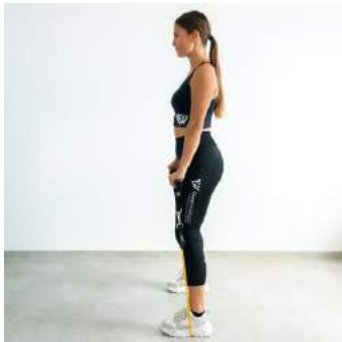
ÜBUNG 4 – BISET – PART B

Hip abduction

Sätze: 3

Wiederholungen: 20, 15, 12,

SESSION 2: ARME / SCHULTERN



ÜBUNG 1 – BISET – PART A

Front raise

Sätze: 3

Wiederholungen: 20, 15, 12



ÜBUNG 1 – BISET – PART B

Reverse fly

Sätze: 3

Wiederholungen: 20, 15, 12



ÜBUNG 2 – SUPERSET – PART A

Biceps curl

Sätze: 3

Wiederholungen: 20, 15, 12



ÜBUNG 2 – SUPERSET – PART B

Triceps extension, high pulley

Sätze: 3

Wiederholungen: 20, 15, 12



ÜBUNG 3 –
Lateral raise

Sätze: 3
Wiederholungen: 25, 20, 15
Tempo: *schnell, leichter Widerstand*



ÜBUNG 4 – SUPERSET – PART A
Hammer curl

Sätze: 3
Wiederholungen: 25, 20, 15
Tempo: *schnell, leichter Widerstand*



ÜBUNG 4 – SUPERSET – PART B
Triceps KickBack

Sätze: 3
Wiederholungen: 15, 15, 15

SESSION 3: CARDIO/ ABS

CARDIO-ZIRKELTRAINING - 25 MIN. HIT

4x im Kreislauf wiederholen - keine Pausen zwischen den Übungen
1 Minute Erholungszeit zwischen jeder Runde

50x	Jumping Jacks
40x	High knees
30x	Jumping lunges (10x left, 10x right)
20x	Lateral Squat (10x left, 10x right)
10x	Jumping Squat
30 sec	Plank

SPEZIAL SIXPACK - BAUCHMUSKELTRAINING - 15 MIN

3x im Kreislauf wiederholen - keine Pausen zwischen den Übungen
1 Minute Erholungszeit zwischen jeder Runde



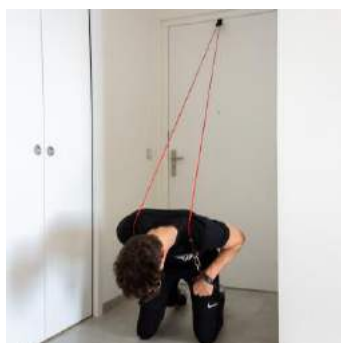
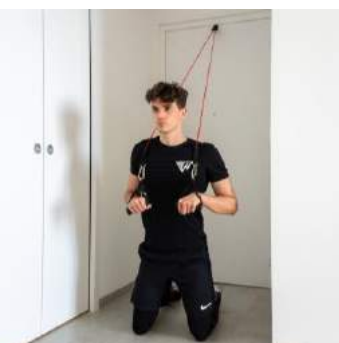
ÜBUNG 1 – Rowing crunch

Sätze: 3
Wiederholungen: 20, 20, 20



ÜBUNG 2 – Bicycle Crunch

Sätze: 3
Wiederholungen: 20, 20, 20



ÜBUNG 3 – Cable Crunch

Sätze: 3
Wiederholungen: 12,12,12

SESSION 4: BEINE



ÜBUNG 1 –

Squat

Sätze: 4

Wiederholungen: 20, 15, 12, 10

Erhöhen Sie den Widerstand nach jedem Satz



ÜBUNG 2 –

Bulgarian lunges

Sätze: 4

Wiederholungen: 15, 15, 15, 15



ÜBUNG 3 –

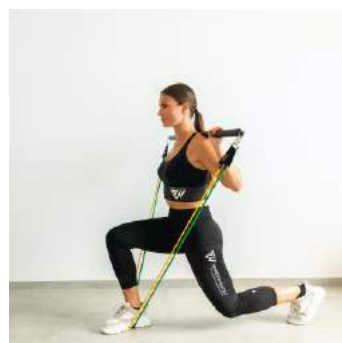
Sumo squat

Sätze: 3

Wiederholungen: 15, 15, 15

Down: langsam (2 sec)

Up: schnell (1sec)



ÜBUNG 4 -

Rebound lunges

Sätze: 4

Wiederholungen: 15, 15, 15, 15

Tempo: schnell, leichter Widerstand, einen kleinen Rebound machen, bevor es nach oben geht



**ÜBUNG 5 –
Donkey Kick**

Sätze: 4

Wiederholungen: 15, 15, 15, 15

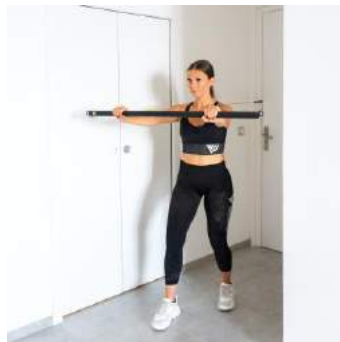
SESSION 5: RÜCKEN / BRUSTMUSKELN



ÜBUNG 1 – BISET – PART A

Push-up

Sätze: 3
Wiederholungen: 10, 10, 10
Erhöhen Sie die Geschwindigkeit



ÜBUNG 1 – BISET – PART B

Chest press

Sätze: 3
Wiederholungen: 15, 15, 15
Erhöhen Sie den Widerstand nach jedem Satz



ÜBUNG 2 – BISET – PART A

Overhead press

Sätze: 4
Wiederholungen: 20, 20, 15, 15
Tempo: schnell



ÜBUNG 2 – BISET – PART B

Rowing

Sätze: 4
Wiederholungen: 15, 15, 12, 12



ÜBUNG 3 – BISET - PART A

High pulley row

Sätze: 3

Wiederholungen: 15, 15, 12



ÜBUNG 3 – BISET – PART B

Pull over

Sätze: 3

Wiederholungen: 15, 15, 12

Tempo: langsam

SESSION 1: BEINE



ÜBUNG 1 – Bulgarian lunges

Sätze: 4
Wiederholungen: 20, 15, 12, 12
Erhöhen Sie den Widerstand nach jedem Satz



ÜBUNG 2 – Front squat

Sätze: 4
Wiederholungen: 15, 15, 12, 12
Erhöhen Sie den Widerstand während der letzten beiden Sätze



ÜBUNG 3 – BISET – PART A Deadlift

Sätze: 3
Wiederholungen: 12, 12, 12
Tempo: Langsam, hoher Widerstand



ÜBUNG 3 – BISET – PART B Hip Thrust

Sätze: 3
Wiederholungen: 12, 12, 12
Tempo: Langsam, hoher Widerstand



ÜBUNG 4 – BISET – PART A

Hip adduction

Sätze: 3

Wiederholungen: 20, 15, 12

Tempo: *schnell*



ÜBUNG 4 – BISET – PART B

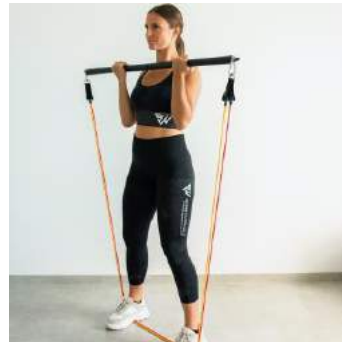
Hip abduction

Sätze: 3

Wiederholungen: 20, 15, 12,

Tempo: *schnell*

SESSION 2: ARME / SCHULTERN



ÜBUNG 1 – BISET – PART A

Biceps curl

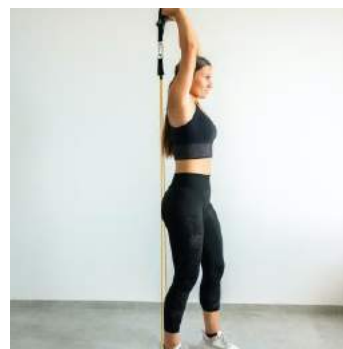
Sätze: 3
 Wiederholungen: 15, 15, 15
 Tempo: langsam
 2 Sekunden aufwärts
 2 Sek. runter.



ÜBUNG 1 – BISET – PART B

Biceps curl (rebound)

Sätze: 3
 Wiederholungen: 15, 15, 15
 Tempo: schnell, Beenden Sie die Bewegung mit den Händen parallel zum Boden und machen Sie einen Rückstoß. Behalten Sie die gleiche Last bei.



ÜBUNG 2 – BISET – PART A

Triceps extension

Sätze: 3
 Wiederholungen: 20, 15, 20
 Ab dem zweiten Satz wird das Tempo langsam heruntergefahren (2 Sekunden hoch/ 2 Sekunden runter).



ÜBUNG 2 – BISET – PART B

Triceps KickBack

Sätze: 3
 Wiederholungen: 20, 15, 20
 Ab dem zweiten Satz 2 Sekunden in der Kontraktion blockieren.



ÜBUNG 3 –BISET – PART A

Lateral raise

Sätze: 3
 Wiederholungen: 20, 20, 20
Verringern Sie den Widerstand nach jedem Satz



ÜBUNG 3 – BISET – PART B

Front raise

Sätze: 3
 Wiederholungen: 20, 20, 20
Verringern Sie den Widerstand nach jedem Satz

SESSION 3: CARDIO/ ABS

CARDIO – SPLIT FOOTING – 30 MN

PHASE 1: Aufwärmen

15 min Laufen in normalem Tempo, in einem Tempo, das ein Gespräch ermöglicht

PHASE 2: Split

5 min Schnelles Tempo, Höchstgeschwindigkeit über 5 km gehalten

1 min Erholung, Joggen oder Gehen

2 min Sehr schnelles Tempo, Höchstgeschwindigkeit über 2 km halten

1 min Erholung, Joggen oder Gehen

1 min Maximales Tempo

30 sec Erholung, Joggen oder Gehen

30 Sek. Maximales Tempo

PHASE 3: Recovery

5 min In normalem Tempo laufen, wie beim Aufwärmen.

ABS CIRCUIT TRAINING - FOCUS OBLIQUE - 20 MIN

Wiederholen Sie 4x einen Zirkel - ohne Pause zwischen den Übungen. 1 Minute Erholung nach jeder Runde.



ÜBUNG 1 –

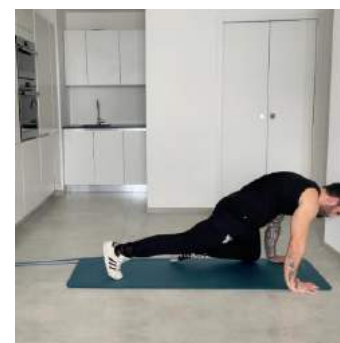
Bicycle Crunch

Sätze: 4

Wiederholungen: 20, 20, 20, 20

1st & 2nd satz: ohne Widerstand

3rd & 4th satz: mit einem leichten Widerstand



ÜBUNG 2 –

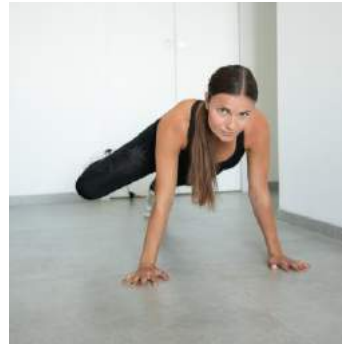
Mountain Climber

Sätze: 4

Wiederholungen: 30, 30, 30, 30

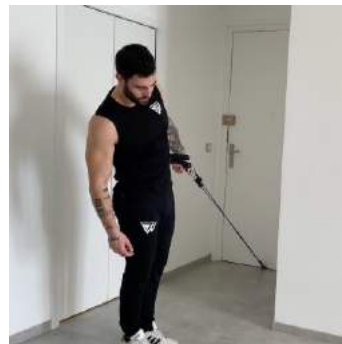
1st & 2nd Sätze: ohne Widerstand

3rd & 4th satz: mit einem leichten Widerstand



**ÜBUNG 3 –
Spiderman**

Sätze: 4
Wiederholungen: 20, 20, 20, 20
Tempo: langsam



**ÜBUNG 4 –
Side raise**

Sätze: 4 (1 set = 2 sides)
Wiederholungen: 20,20, 20 20
1st & 2nd Sätze: schnell
3rd & 4th Sätze: langsam

CORE CIRCUIT - 3 MIN
2x im Kreislauf wiederholen

- 30 Sek.** Linke Planke
- 30 Sek.** Dynamische linke Planke (mit Hüftanhebung)
- 30 Sek.** Planke mit dem Gesicht
- 30 Sek.** Rechte Planke
- 30 Sek.** Dynamische rechte Planke (mit Hüftanhebung)

SESSION 4: BEINE



ÜBUNG 1 – Sumo squat

Sätze: 3
Wiederholungen: 20, 20, 20
Tempo: *schnell, leichter Widerstand*



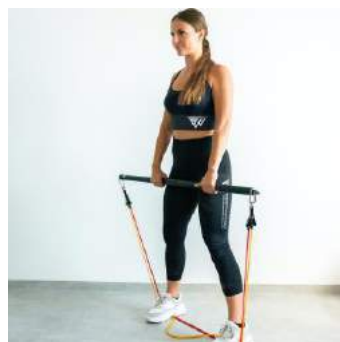
ÜBUNG 2 – BISET – PART A Lunges

Sätze: 3
Wiederholungen: 15, 15, 15



ÜBUNG 2 – BISET – PART B Squat

Sätze: 3
Wiederholungen: 15, 15, 15
*langsam beim Abstieg (4 Sek.)
schnell beim Aufwärtsfahren (2 Sek.)*



ÜBUNG 3 - BISET – PART A Deadlift

Sätze: 3
Wiederholungen: 12, 12, 12
Tempo: *Langsam, hoher Widerstand*



ÜBUNG 3 – BISET – PART B

Squat Swing

Sätze: 3

Wiederholungen: 15, 15, 15

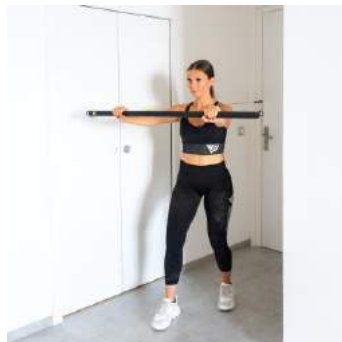
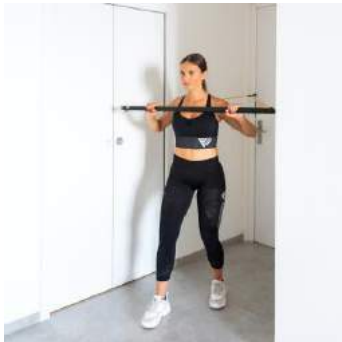
Tempo: *schnell, leichter Widerstand*

SESSION 5: RÜCKEN / BRUSTMUSKELN



ÜBUNG 1 – Push-up

Sätze: 3
Wiederholungen: 10, 10, 10
Erhöhen Sie die Geschwindigkeit



ÜBUNG 2 – BISET – PART A Chest press

Sätze: 3
Wiederholungen: 10, 10, 10
Erhöhen Sie den Widerstand nach jedem Satz



ÜBUNG 2 – BISET – PART B Joint chest press

Sätze: 3
Wiederholungen: 10, 10, 10
Erhöhen Sie den Widerstand nach jedem Satz



ÜBUNG 3 – Deadlift

Sätze: 3
Wiederholungen: 20, 20, 20



ÜBUNG 4 – BISET - PART A

Low pulley row

Sätze: 3

Wiederholungen: 15, 15, 12



ÜBUNG 4 – BISET – PART B

High pulley row

Sätze: 3

Wiederholungen: 15, 15, 12

Tempo: langsam

SESSION 1: BEINE



ÜBUNG 1 – BISET – PART A

Squat

Sätze: 4

Wiederholungen: 10, 10, 10, 10



ÜBUNG 1 – BISET – PART B

Front squat

Sätze: 4

Wiederholungen: 10, 10, 10, 10



ÜBUNG 2 –

Hip Thrust

Sätze: 3

Wiederholungen: 20, 20, 20

Tempo: *Langsam, hoher Widerstand*



ÜBUNG 3 –

Bulgarian lunges

Sätze: 3

Wiederholungen: 25, 20, 15

Tempo: *schnell, leichter Widerstand*



ÜBUNG 4 – BISET – PART A

Donkey Kick

Sätze: 3

Wiederholungen: 20, 15, 12



ÜBUNG 4 – BISET – PART B

Hip abduction

Sätze: 3

Wiederholungen: 20, 15, 12,

SESSION 2: ARME / SCHULTERN



ÜBUNG 1 – BISET – PART A

Overhead press

Sätze: 3

Wiederholungen: 20, 18, 15

Erhöhen Sie den Widerstand nach jedem Satz



ÜBUNG 1 – BISET – PART B

Upright row

Sätze: 3

Wiederholungen: 15, 15, 15



ÜBUNG 2 –

Reverse fly

Sätze: 3

Wiederholungen: 15, 15, 15



ÜBUNG 3 –

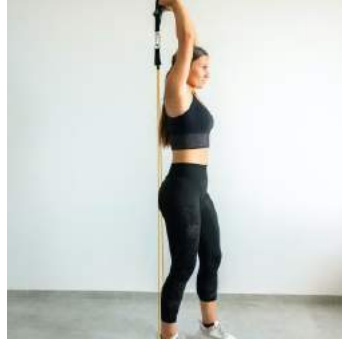
Biceps Curl 21'S

Sätze: 3

Wiederholungen: 15, 15, 15

Ein Satz besteht aus 3 Sätzen:

- Von unten nach Mitte
- Von der Mitte nach oben
- Vollständige Bewegung (von unten nach oben).



ÜBUNG 4 –BISET – PART A

Triceps extension

Sätze: 3

Wiederholungen: 20, 20, 20

Tempo: *schnell*



ÜBUNG 4 – BISET – PART B

Triceps KickBack (isolation)

Sätze: 3

Wiederholungen: 10, 10, 10

Tempo: *langsam, Konzentrieren Sie sich auf Ihre Bewegung.*

SESSION 3: CARDIO/ ABS

CARDIO – RUNNING – 30 MN

Laufen Sie 30 Minuten lang in einem schnellen Tempo.

ABS CIRCUIT TRAINING - LOW ABS - 20 MIN

4x im Kreislauf wiederholen - keine Pause zwischen den Übungen -. 1 Minute Pause am Ende jeder Runde.



ÜBUNG 1 – Rower crunch

Wiederholungen: 35

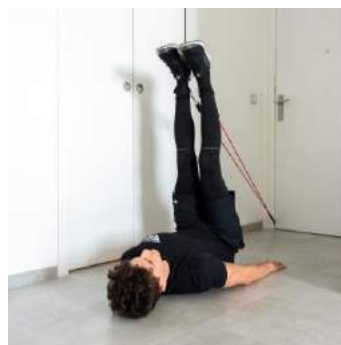
Legen Sie nach den ersten 20 Wiederholungen einen leichten Widerstand ein



ÜBUNG 2 – Mountain Climber

Wiederholungen: 60

Tempo: schnell, leichter Widerstand, Cardio steigern



ÜBUNG 3 – Leg Raise

Wiederholungen: 20

*Tempo: langsam, Kontrolle der Bewegung
3 Sek. abwärts
Block 2 sec
1 Sek aufwärts*

ÜBUNG 4 – Plank

45 sek.

SESSION 4: BEINE



ÜBUNG 1 – BISET – PART A Donkey kick (activation)

Sätze: 4

Wiederholungen: 15, 15, 12, 12



ÜBUNG 1 – BISET – PART B Hip abduction (activation)

Sätze: 4

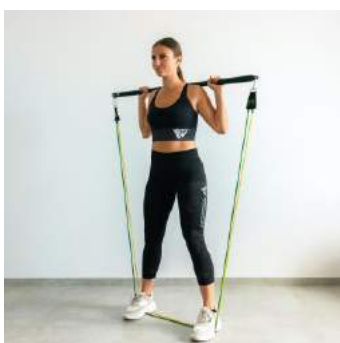
Wiederholungen: 15, 15, 12, 12



ÜBUNG 2 – Bulgarian lunges

Sätze: 3

Wiederholungen: 20, 15, 12



ÜBUNG 3 – Squat

Sätze: 3

Wiederholungen: 20, 15, 12

langsam beim Abstieg (4 Sek.)

schnell beim Aufwärtsfahren (2 Sek.)



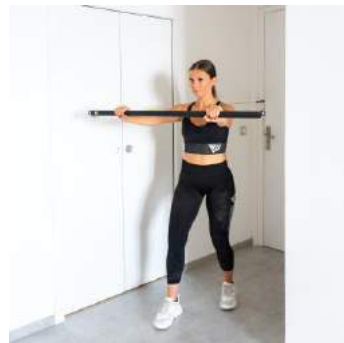
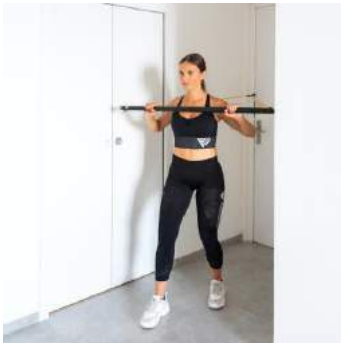
ÜBUNG 4 –

Lunges

Sätze: 4

Wiederholungen: 20, 20, 10, 10

SESSION 5: RÜCKEN / BRUSTMUSKELN

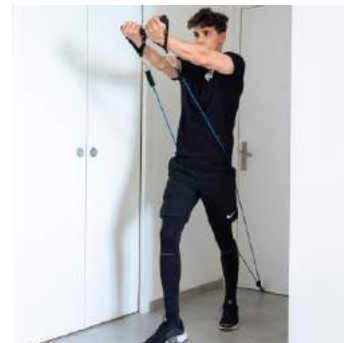


ÜBUNG 1 – TRISET – PART A

Chest press

Sätze: 3

Wiederholungen: 15, 15, 15



ÜBUNG 1 – TRISET – PART B

Inclined cable chest press

Sätze: 3

Wiederholungen: 15, 15, 15



ÜBUNG 1 – TRISET – PART C

Push-up

Sätze: 3

Wiederholungen: 15, 15, 15

Tempo: schnell



ÜBUNG 2 – TRISET – PART A

Deadlift

Sätze: 3

Wiederholungen: 15, 15, 15



ÜBUNG 2 – TRISET – PART B

Rowing

Sätze: 3
 Wiederholungen: 15, 15, 15
 Tempo: *schnell*



ÜBUNG 2 – TRISET – PART C

Overhead press

Sätze: 3
 Wiederholungen: 15, 15, 15
 Tempo: *schnell*

SESSION 1: BEINE



ÜBUNG 1 – BISET – PART A

Leg extension

Sätze: 4

Wiederholungen: 15, 15, 12, 12

Erhöhen Sie den Widerstand nach jedem Satz



ÜBUNG 1 – BISET – PART B

Leg curl

Sätze: 4

Wiederholungen: 15, 15, 12, 12

Erhöhen Sie den Widerstand nach jedem Satz



ÜBUNG 2 – BISET – PART A

Squat (rebound)

Sätze: 4,

Wiederholungen: 10, 10, 10, 10

Tempo: schnell, einen Rückprall machen, bevor Sie wieder nach oben gehen.



ÜBUNG 2 – BISET – PART B

Sumo squat

Sätze: 4

Wiederholungen: 10, 10, 10, 10

Tempo: langsam



**ÜBUNG 3 –
Deadlift**

Sätze: 4
Wiederholungen: 20, 15, 15
Tempo: langsam



**ÜBUNG 4 –
Hip Thrust**

Sätze: 3
Wiederholungen: 15, 15, 15
Tempo: schnell

SESSION 2: ARME / SCHULTERN

FOCUS SHOULDERS



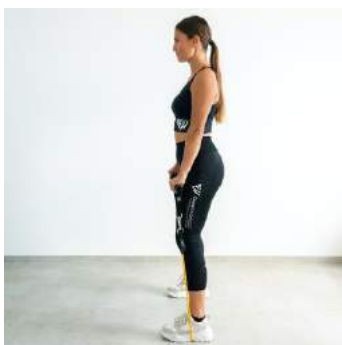
ÜBUNG 1 – Overhead press

Sätze: 3
Wiederholungen: 15, 15, 15
Tempo: *schnell, warm-up*



ÜBUNG 2 – TRISET – PART A Lateral raise

Sätze: 3
Wiederholungen: 15, 15, 15
Tempo: *schnell, leichter Widerstand*



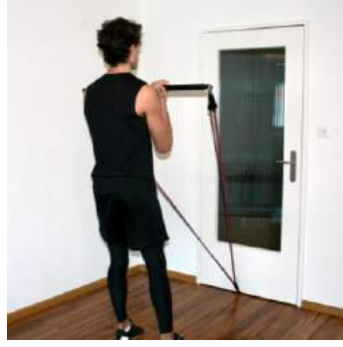
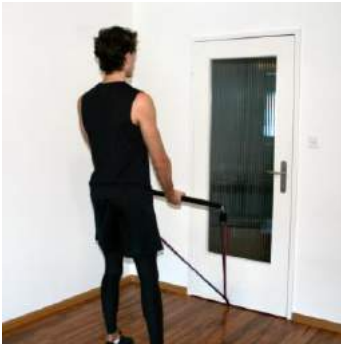
ÜBUNG 2 – TRISET – PART B Front raise

Sätze: 3
Wiederholungen: 15, 15, 15
Tempo: *schnell, leichter Widerstand*



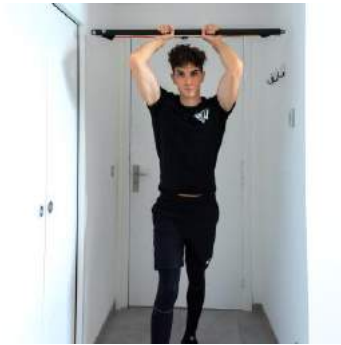
ÜBUNG 2 – TRISET – PART C Reverse fly

Sätze: 3
Wiederholungen: 10, 10, 10
Tempo: *langsam, blockieren Sie 2 Sek. bei der Kontraktion, bevor Sie zurückkommen.*



**ÜBUNG 3 –
Cable biceps curl**

Sätze: 3
Wiederholungen: 15, 15, 15
Tempo: *Langsam, hoher Widerstand*



**ÜBUNG 4 –
Skull crusher**

Sätze: 3
Wiederholungen: 15, 15, 15
Tempo: *Langsam, hoher Widerstand*



**ÜBUNG 5 –
Push-up**

Sätze: 2
Wiederholungen: 10, 10

SESSION 3: CARDIO/ ABS

CARDIO-ZIRKELTRAINING - 25 MIN. HIT

4x im Kreislauf wiederholen - keine Pausen zwischen den Übungen
1 Minute Erholungszeit zwischen jeder Runde

- 50x** Jumping Jacks
- 40x** High knees
- 30x** Jumping lunges (10x left, 10x right)
- 20x** Lateral Squat (10x left, 10x right)
- 10x** Jumping Squat
- 30 sec** Plank

SPEZIAL SIXPACK - BAUCHMUSKELTRAINING - 15 MIN

3x im Kreislauf wiederholen - keine Pausen zwischen den Übungen
1 Minute Erholungszeit zwischen jeder Runde



ÜBUNG 1 –

Rowing crunch

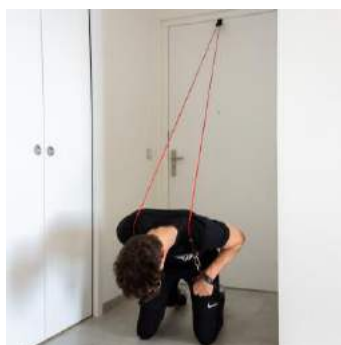
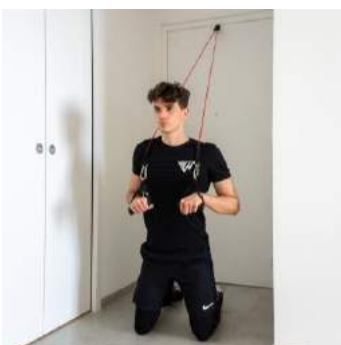
Sätze: 3
Wiederholungen: 20, 20, 20



ÜBUNG 2 –

Bicycle Crunch

Sätze: 3
Wiederholungen: 20, 20, 20



ÜBUNG 3 –

Cable Crunch

Sätze: 3
Wiederholungen: 12,12,12

SESSION 4: BEINE



ÜBUNG 1 – TRISET – PART A

Donkey kick (activation)

Sätze: 3

Wiederholungen: 25, 25, 25

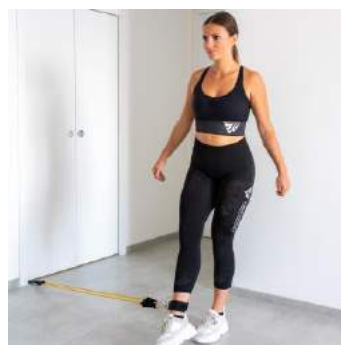
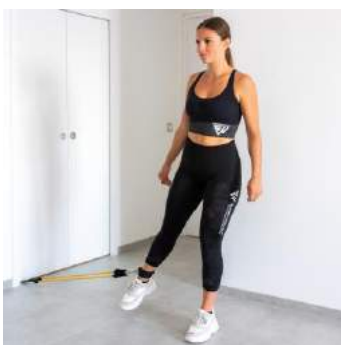


ÜBUNG 1 – TRISET – PART B

Hip abduction (activation)

Sätze: 3

Wiederholungen: 25, 25, 25

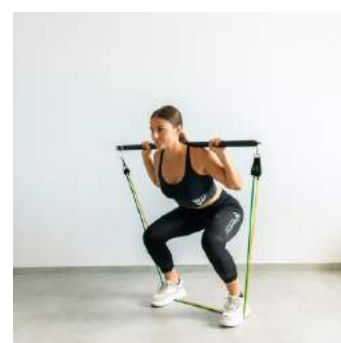
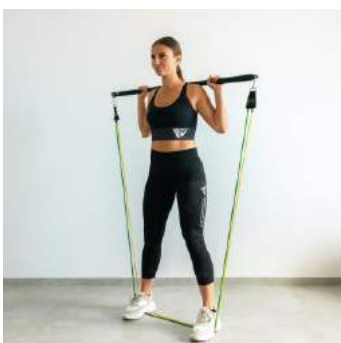


ÜBUNG 1 – TRISET – PART C

Hip adduction (activation)

Sätze: 3

Wiederholungen: 25, 25, 25



ÜBUNG 2 –

Squat

Sätze: 3

Wiederholungen: 15, 15, 15

Erhöhen Sie den Widerstand nach jedem Satz



**ÜBUNG 3 –
Sumo squat**

Sätze: 3
 Wiederholungen: 15, 15, 15
 Tempo: langsam (4 Sek. runter, 4 Sek. halten, 4 Sek. hoch)



**ÜBUNG 4 –
Lunges**

Sätze: 3
 Wiederholungen: 15, 15, 15

SESSION 5: RÜCKEN / BRUSTMUSKELN



ÜBUNG 1 – BISET – PART A

Overhead press

Sätze: 4

Wiederholungen: 25, 25, 20, 20

Tempo: schnell



ÜBUNG 1 – BISET – PART B

High pulley row

Sätze: 4

Wiederholungen: 15, 15, 12, 12

Tempo: Langsam, hoher Widerstand



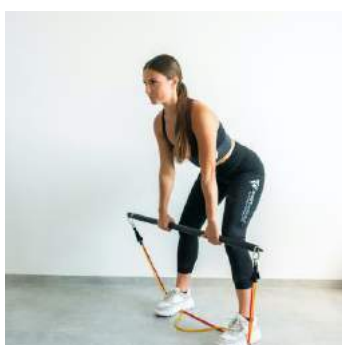
ÜBUNG 2 – BISET – PART A

Rowing

Sätze: 4

Wiederholungen: 25, 25, 20, 20

Tempo: schnell



ÜBUNG 2 – BISET – PART B

Deadlift

Sätze: 4

Wiederholungen: 15, 15, 12, 12

Tempo: Langsam, hoher Widerstand



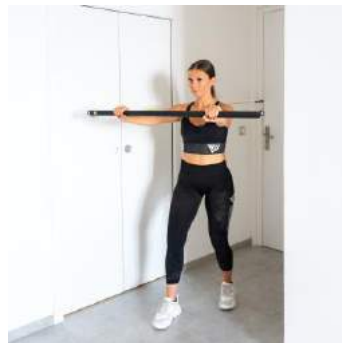
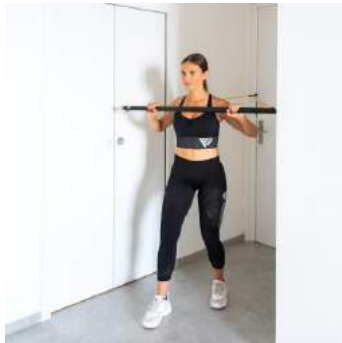
ÜBUNG 3 – BISET – PART A

Push-up

Sätze: 4

Wiederholungen: 12, 12, 10, 10

Tempo: *schnell*



ÜBUNG 3 – BISET – PART B

Chest press

Sätze: 4

Wiederholungen: 15, 15, 12, 12

Tempo: *Langsam, hoher Widerstand*



ÜBUNG 4 –

Inclined cable chest press (isolation)

Sätze: 3

Wiederholungen: 20, 20, 20

Tempo: *langsam, light resistance*

SESSION 1: BEINE



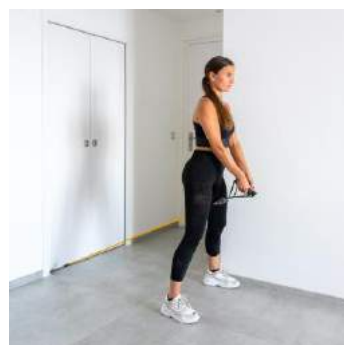
ÜBUNG 1 – Front squat

Sätze: 4
Wiederholungen: 20, 15, 12, 8
Erhöhen Sie den Widerstand nach jedem Satz



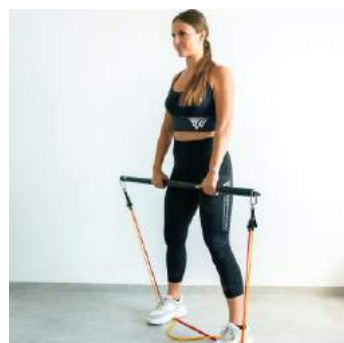
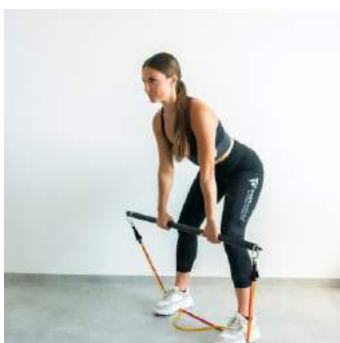
ÜBUNG 2 Bulgarian lunges

Sätze: 4
Wiederholungen: 20, 15, 12, 8



ÜBUNG 3 – BISET – PART A Squat swing

Sätze: 3
Wiederholungen: 15, 15, 12
Tempo: langsam, 2 Sek. bei der Kontraktion blockieren und die Gesäßmuskeln anspannen.



ÜBUNG 3 – BISET – PART B Deadlift

Sätze: 3
Wiederholungen: 15, 15, 12
Tempo: langsam, 2 Sek. bei der Kontraktion blockieren und die Gesäßmuskeln anspannen.



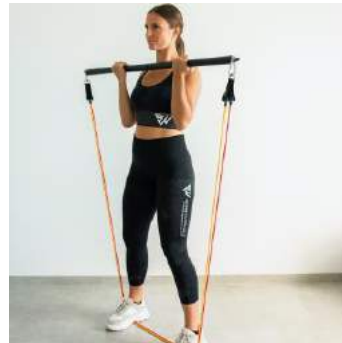
ÜBUNG 4 – Hip Thrust

Sätze: 4

Wiederholungen: 20, 20, 20, 20

Verringern Sie den Widerstand nach jedem Satz.

SESSION 2: ARME / SCHULTERN



ÜBUNG 1 –

Biceps curl 21'S

Sätze: 3

Wiederholungen: 20, 15, 12

Ein Satz besteht aus 3 Sätzen:

- Von unten nach Mitte
- Von der Mitte nach oben
- Vollständige Bewegung (von unten nach oben).



ÜBUNG 2 – TRISET – PART A

Skull crusher

Sätze: 3

Wiederholungen: 15, 15, 15

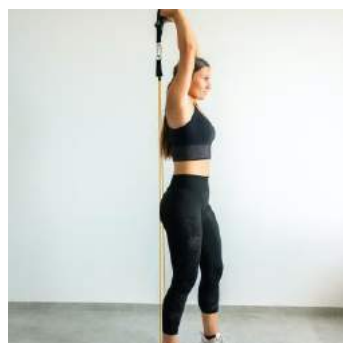
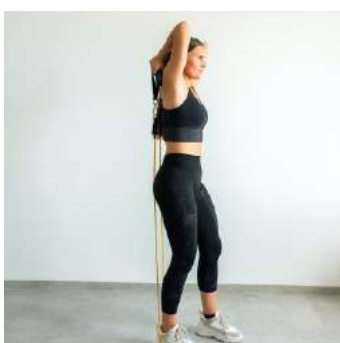


ÜBUNG 2 – TRISET – PART B

Triceps extension, high pulley

Sätze: 3

Wiederholungen: 15, 15, 15



ÜBUNG 2 – TRISET – PART C

Triceps extension

Sätze: 3

Wiederholungen: 15, 15, 15



ÜBUNG 3 –

Push-up

Sätze: 3

Wiederholungen: 10, 10, 10

SESSION 3: CARDIO/ ABS

CARDIO – SPLIT FOOTING – 30 MN

PHASE 1: Aufwärmen

15 min Laufen in normalem Tempo, in einem Tempo, das ein Gespräch ermöglicht

PHASE 2: Split

5 min Schnelles Tempo, Höchstgeschwindigkeit über 5 km gehalten

1 min Erholung, Joggen oder Gehen

2 min Sehr schnelles Tempo, Höchstgeschwindigkeit über 2 km halten

1 min Erholung, Joggen oder Gehen

1 min Maximales Tempo

30 sec Erholung, Joggen oder Gehen

30 Sek. Maximales Tempo

PHASE 3: Erholung

5 min Laufen in normalem Tempo, wie beim Aufwärmen.

ABS - FOCUS OBLIQUE - 20 MIN

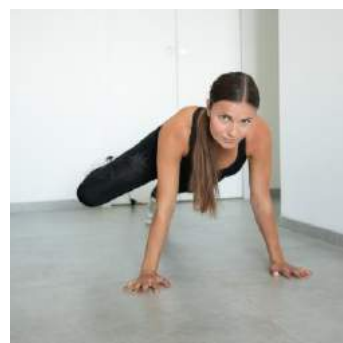
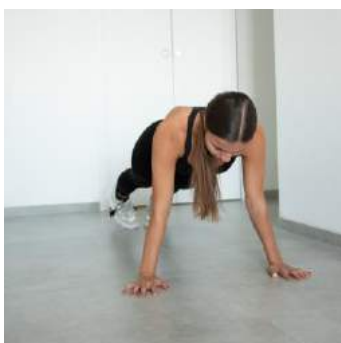


ÜBUNG 1 - BISET – PART A Bicycle Crunch

Sätze: 4

Wiederholungen: 40, 40, 40, 40

Leichter Widerstand, schnelles Tempo



ÜBUNG 1 - BISET – PART B Spiderman

Sätze: 4

Wiederholungen: 20, 20, 20, 20

Mittlerer Widerstand, langsames Tempo



ÜBUNG 2 – BISET - PART A

Side crunch

Sätze: 4

Wiederholungen: 20, 20, 20, 20

Bringen Sie die Brust zu einer Seite.

Abwechselnd ausführen (1 Wiederholung = 1x rechts, 1x links)



ÜBUNG 2 - BISET – PART B

Side raise

Sätze: 4 (1 set = 2 Seiten)

Wiederholungen: 20,20, 20 20

CORE CIRCUIT - 3 MIN

2x im Kreislauf wiederholen

- 30 Sek. Linke Planke
- 30 Sek. Dynamische linke Planke (mit Hüfthebung)
- 30 Sek. Planke mit dem Gesicht
- 30 Sek. Rechte Planke
- 30 Sek. Dynamische rechte Planke (mit Hüftanhebung)

SESSION 4: BEINE



ÜBUNG 1 –

Squat

Sätze: 4

Wiederholungen: 15, 12, 10, 8

1. Satz: normal

2. Satz: 2 Sek. abwärts/1 Sek. aufwärts

3. Satz: 3 Sek. abwärts/1 Sek. aufwärts

4. Satz: 5 Sek. abwärts/1 Sek. aufwärts



ÜBUNG 2 –

Bulgarian lunges

Sätze: 3

Wiederholungen: 20, 20, 20

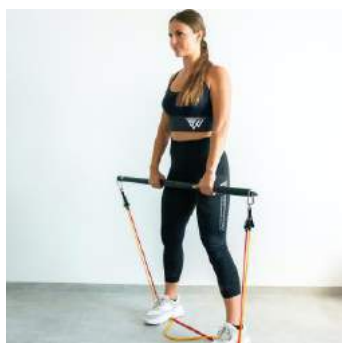
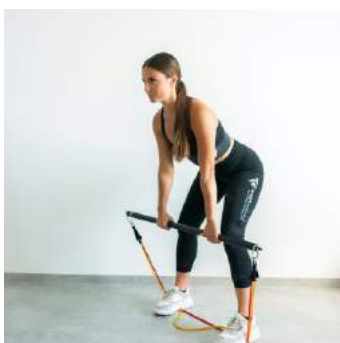


ÜBUNG 3 –

Hip Thrust

Sätze: 3

Wiederholungen: 20, 20, 20



ÜBUNG 4 –

Deadlift

Sätze: 3

Wiederholungen: 15, 12, 10

Tempo: langsam



**ÜBUNG 5 –
Lunges (Leiter)**

Sätze: 9

Wiederholungen: 2, 4, 6, 8, 10, 8, 6,
4, 2

Tempo: *schnell*

SESSION 5: RÜCKEN / BRUSTMUSKELN



ÜBUNG 1 – TRISET – PART A

Chest press

Sätze: 3

Wiederholungen: 15, 15, 15

Erhöhen Sie den Widerstand nach jedem Satz



ÜBUNG 1 – TRISET – PART B

Push-up

Sätze: 3

Wiederholungen: 12, 12, 12

Tempo: schnell



ÜBUNG 1 – TRISET – PART C

Joint chest press

Sätze: 3

Wiederholungen: 15, 15, 15



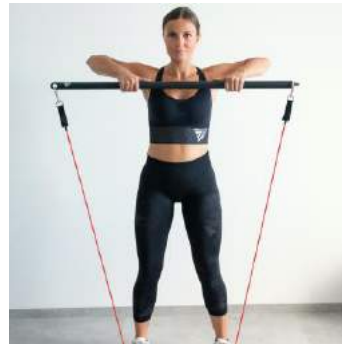
ÜBUNG 2 – TRISET – PART A

Rowing

Sätze: 5

Wiederholungen: 5, 5, 5, 5, 5

Tempo: schnell



ÜBUNG 2 – TRISET – PART B

Upright row

Sätze: 5

Wiederholungen: 5, 5, 5, 5, 5

Tempo: *schnell*



ÜBUNG 2 – TRISET – PART C

Overhead press

Sätze: 5

Wiederholungen: 5, 5, 5, 5, 5

Tempo: *schnell*



ÜBUNG 3 –

Push-up

Sätze: 2

Wiederholungen: 12, 12

Tempo: *langsam, 2 Sekunden auf dem Weg nach unten, 2 Sekunden auf dem Weg nach oben.*

SESSION 1: BEINE



ÜBUNG 1 – Squat

Sätze: 2
Wiederholungen: 15, 15
Tempo: *schnell, warm-up*



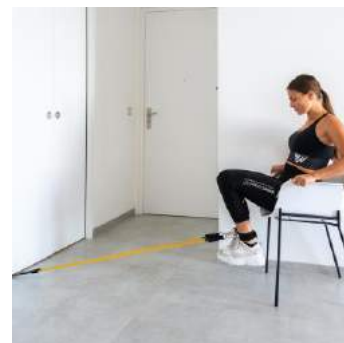
ÜBUNG 2 – Sumo squat

Sätze: 2
Wiederholungen: 15, 15
Tempo: *langsam*
4 Sek. beim Abstieg
4 Sek. halten
4 Sek. auf dem Weg nach oben



ÜBUNG 3 – BISET – PART A Leg extension

Sätze: 3
Wiederholungen: 15, 15, 15
Block 2 sec at the contraction and squeeze your muscles



ÜBUNG 3 – BISET – PART B Leg curl

Sätze: 3
Wiederholungen: 15, 15, 15



ÜBUNG 4 –

Lunges

Sätze: 3
 Wiederholungen: 15, 15, 15
 3 Sek. beim Abstieg,
 1 Sek. auf dem Weg nach oben

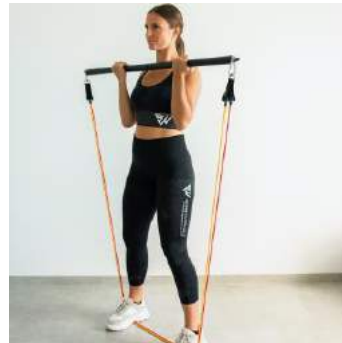


ÜBUNG 5 –

Deadlift

Sätze: 3
 Wiederholungen: 15, 15, 12
 Tempo: langsam, 2 Sek. in der Kontraktion
 blockieren und die Gesäßmuskeln anspannen

SESSION 2: ARME / SCHULTERN



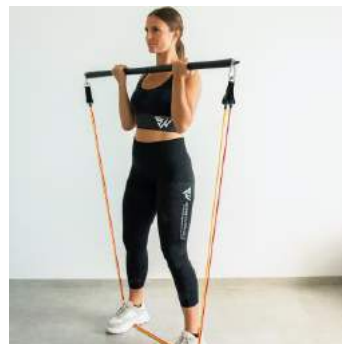
ÜBUNG 1 – BISET – PART A

Biceps curl

Sätze: 4

Wiederholungen: 15, 12, 10, 8

Tempo: langsam



ÜBUNG 1 – BISET – PART B

Biceps curl (rebound)

Sätze: 4

Wiederholungen: 15, 12, 10, 8

Tempo: schnell, mit den Armen parallel zum Boden anhalten (halbe Bewegung) und einen Rebound machen

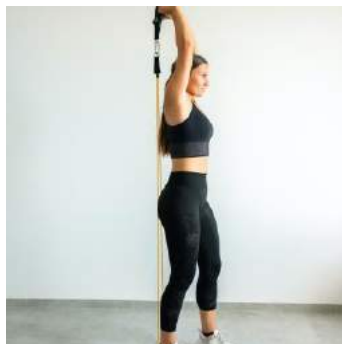


ÜBUNG 2 – SUPERSET – PART A

Upright row

Sätze: 3

Wiederholungen: 15, 15, 15



ÜBUNG 2 – SUPERSET – PART B

Triceps extension

Sätze: 3

Wiederholungen: 15, 15, 15



ÜBUNG 2 –SUPERSET – PART C

Push-up

Sätze: 3
 Wiederholungen: 10, 10, 10



ÜBUNG 3 –

Triceps extension, unilateral

Sätze: 3
 Wiederholungen: 10, 10, 10

SESSION 3: CARDIO/ ABS

CARDIO – RUNNING – 33 MN

25 Minuten lang in schnellem Tempo laufen Sprinten Sie die letzten 5 Minuten und erholen Sie sich dann, indem Sie 3 Minuten lang joggen.

ABS CIRCUIT TRAINING - LOW ABS - 20 MIN

Wiederholen Sie die Übung 4x im Kreis - ohne Pause zwischen den Übungen. 1 Minute Pause am Ende jeder Runde.



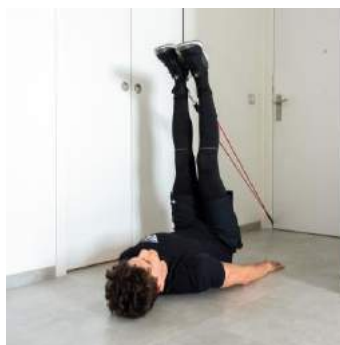
ÜBUNG 1 – Rower crunch

Wiederholungen: 35
Führen Sie die ersten 20 Wiederholungen ohne Last aus, dann setzen Sie einen geringen Widerstand ein



ÜBUNG 2 – Mountain Climber

Wiederholungen: 60
Schnelles Tempo, geringer Widerstand, bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung



ÜBUNG 3 – Leg Raise

Wiederholungen: 20
*Langsames Tempo, kontrollieren Sie Ihre Bewegung
3 Sek. auf dem Weg nach unten
2 Sek. blockieren
1 Sek. auf dem Weg nach oben*

ÜBUNG 4 – Plank

45 Sek.

SESSION 4: BEINE



ÜBUNG 1 – BISET – PART A Donkey Kick (Activation)

Sätze: 3
Wiederholungen: 25, 25, 25



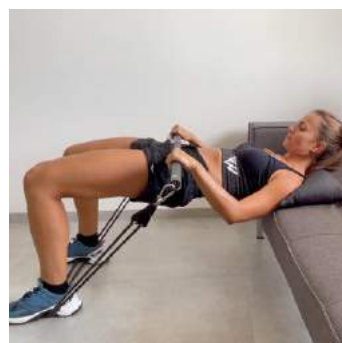
ÜBUNG 1 – BISET – PART B Hip abduction (Activation)

Sätze: 3
Wiederholungen: 25, 25, 25



ÜBUNG 2 – Squat

Sätze: 3
Wiederholungen: 20, 20, 20
Tempo: schnell, leichter Widerstand



ÜBUNG 3 – Hip Thrust

Sätze: 3
Wiederholungen: 20, 20, 20



**ÜBUNG 4 –
Lunges (Leiter)**

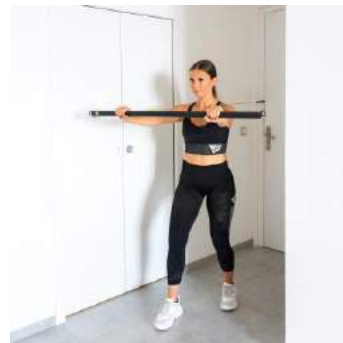
Sätze: 9
 Wiederholungen: 2, 4, 6, 8, 10, 8, 6,
 4, 2
 Tempo: schnell



**ÜBUNG 5 –
Donkey Kick (Isolation)**

Sätze: 3
 Wiederholungen: 20, 15, 10

SESSION 5: RÜCKEN / BRUSTMUSKELN



ÜBUNG 1 – TRISET – PART A

Chest press

Sätze: 3
Wiederholungen: 15, 15, 15



ÜBUNG 1 – TRISET – PART B

Joint chest press

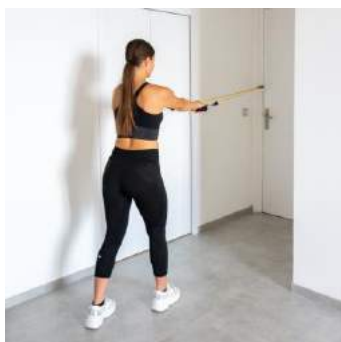
Sätze: 3
Wiederholungen: 12, 12, 12
Tempo: langsam, 2 Sek. bei der Kontraktion blockieren (wenn die Arme gestreckt sind)



ÜBUNG 1 – TRISET – PART C

Push-up

Sätze: 3
Wiederholungen: 8, 8, 8
Tempo: schnell



ÜBUNG 2 – BISET – PART A

Low pulley row

Sätze: 3
Wiederholungen: 15, 15, 15,
Erhöhen Sie den Widerstand nach jedem Satz



ÜBUNG 2 – BISET – PART B

Pull over

Sätze: 3

Wiederholungen: 15, 15, 15



ÜBUNG 3 – BISET – PART A

Rowing (Leiter)

Sätze: 9

Wiederholungen: 2, 4, 6, 8, 10, 8, 6, 4, 2



ÜBUNG 3 — BISET – PART B

Push-up (Leiter)

Sätze: 9

Wiederholungen: 2, 4, 6, 8, 10, 8, 6, 4, 2



APPENDIX:
BENUTZERHANDBUCH

ABS

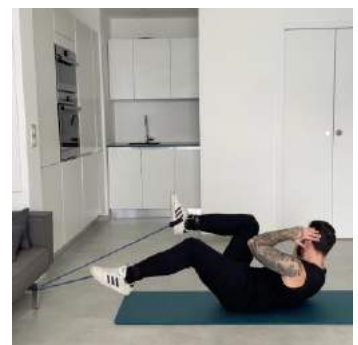
BICYCLE CRUNCH

Abstützung: Verwenden Sie die Türverankerung an der Unterseite der Tür und benutzen Sie die Fußschlaufen.

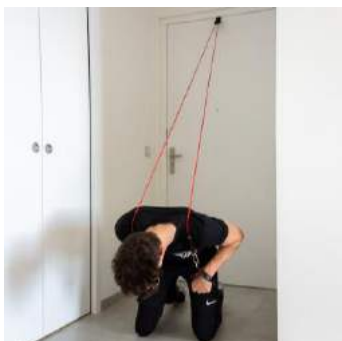
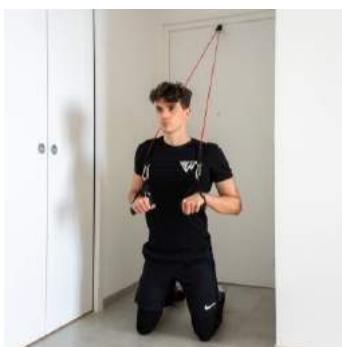
Position: auf dem Rücken liegend.

Start: Arme verschränken, Hände in den Nacken legen, Brust und Beine leicht anheben.

Bewegung: den Ellenbogen näher an das gegenüberliegende Knie bringen, indem man eine Torsionsbewegung ausführt, um seinen schrägen (seitlichen) Ellenbogen arbeiten zu lassen.



[VIDEO-ANLEITUNG](#)



CRUNCH, HIGH PULLEY

Abstützung: Tür, Türanker oben auf die Tür setzen.

Position: auf den Knien, mit dem Rücken gegen die Tür

Abfahrt: die Büste rechts, nehmen Sie die Griffe in die Hände und halten Sie sie auf der Ebene der Brust.

Bewegung: Bringen Sie den oberen Teil des Busens zum Boden, indem Sie den Bauch anspannen. Achtung, es ist notwendig, die Büste in zwei Teile zu falten: es ist nur der obere Teil des Körpers, der nach unten geht, es ist nicht notwendig, den ganzen Körper nach vorne zu schaukeln.

[VIDEO-ANLEITUNG](#)



ROWER CRUNCH

Abstützung: Tür, Türanker unten an der Tür anbringen und die Fußschlaufen verwenden.

Position: auf dem Rücken liegend.

Start: Arme verschränken, Hände in den Nacken legen, Brust und Beine leicht anheben.

Bewegung: Bringen Sie gleichzeitig die Brust zu den Knien, gefaltet.



[VIDEO-ANLEITUNG](#)

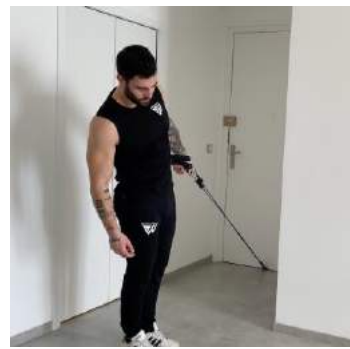
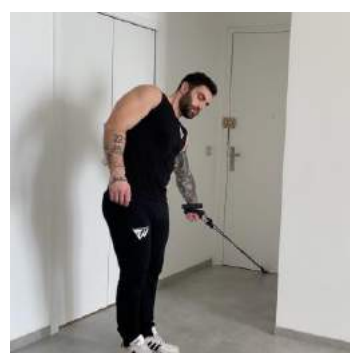
SIDE RAISE

Unterstützung: Füße, führen Sie die Bänder unter Ihren Füßen, oder Tür, setzen Sie den Anker der Tür an der Unterseite der Tür.

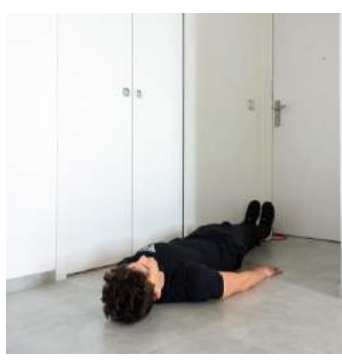
Position: stehend, Füße schulterbreit auseinander.

Start: Greifen Sie einen Handgriff. Das Band ist auf der Arbeitsseite straffer.

Bewegung: Neigen Sie den Oberkörper auf der Seite, die der Hand, die das Widerstandsband hält, gegenüberliegt.



[VIDEO-ANLEITUNG](#)

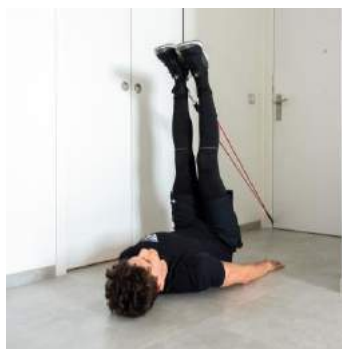


LEG RAISE

Unterstützung: Tür, setzen Sie den Türanker an der Unterseite der Tür und verwenden Sie die Knöchelriemen.

Position: auf dem Rücken liegend.

Start: Der Rücken ist gut gegen den Boden gepresst, achten Sie darauf, nicht den Rücken zu graben. Die Beine sind gestreckt und leicht angehoben.



Bewegung: Bringen Sie die Beine wieder nach oben, so dass sie senkrecht zum Körper stehen. Die Beine bleiben angespannt.



MOUNTAIN CLIMBER

Unterstützung: Tür, den Türanker unten an der Tür anbringen und die Fußschlaufen verwenden.

Position: in der Plank-Position auf den Händen, mit Blick zum Boden.

Start: in der Plank-Position, Hände unter den Schultern, mit Blick zum Boden.

Bewegung: Das Knie zum gegenüberliegenden Arm führen.



VIDEO-ANLEITUNG

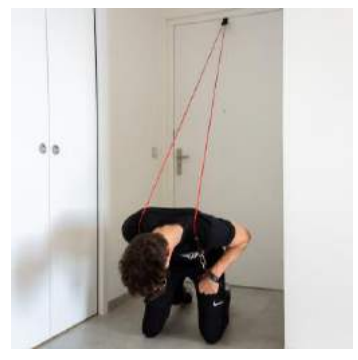
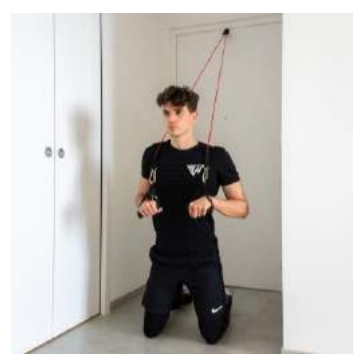
SIDE CRUNCH

Unterstützen: Tür, Türanker oben auf die Tür legen.

Position: auf den Knien, mit dem Rücken gegen die Tür.

Start: mit geradem Brustkorb die Griffe in die Hände nehmen und auf Brusthöhe halten.

Bewegung: Bringen Sie den oberen Teil der Brust in Richtung Boden, auf der gegenüberliegenden Seite des Körpers zu der, die arbeitet, und inspirieren Sie Ihren Bauch.



SPIDERMAN

Unterstützung: Tür, den Türanker unten an der Tür anbringen und die Fußschlaufen verwenden.

Position: in der Plank-Position auf Händen oder Ellenbogen, mit Blick zum Boden.

Start: in der Plank-Position, Hände oder Ellenbogen unter den Schultern.

Bewegung: Ein Bein zur Seite beugen und das Knie zum Trizeps führen (ohne mit dem Knie den Boden zu berühren), dann das Bein in die Ausgangsposition zurückführen. Wechseln Sie die Bewegung auf der anderen Seite ab.



BICEPS

BICEPS CURL

Unterstützung: Füße, die Bänder unter die Füße legen.

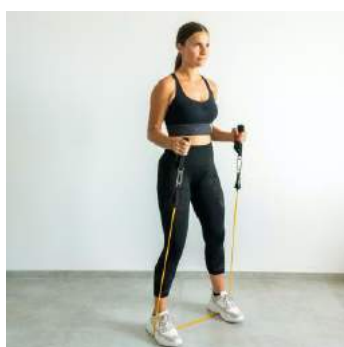
Position: stehend.

Start: Arme entlang des Körpers gestreckt, mit einem Abstand der Arme von der Breite der Schultern.

Bewegung: Von unten nach oben die Hände (Handflächen nach oben) bis zu den Schultern führen. Sanft loslassen.



[VIDEO-ANLEITUNG](#)



HAMMER CURL

Unterstützung: Füße, die Bänder unter die Füße legen.

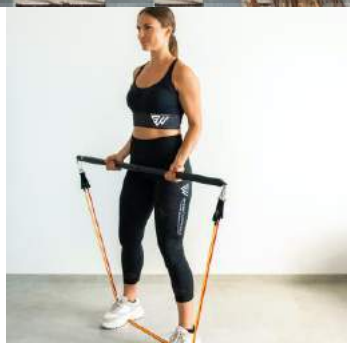
Position: stehend.

Start: Arme entlang des Körpers gestreckt, mit einem Abstand der Arme von der Breite der Schultern.

Bewegung: Von unten nach oben die Hände (im Hammergriff, Handflächen nach innen) zu den Schultern führen. Sanft loslassen.

[VIDEO-ANLEITUNG](#)

BICEPS CURL 21'S



Unterstützung: Füße, die Bänder unter die Füße legen.

Position: stehend.

Beginn: Es gibt 3 Sätze mit 7 Wiederholungen, also 3 Anläufe. Beim ersten Satz beginnt man mit den Armen entlang des Körpers, beim zweiten Satz mit den Unterarmen parallel zum Boden und beim dritten Satz mit den Unterarmen entlang des Körpers, um die gesamte Bewegung auszuführen.

Bewegungsablauf: 1. Satz von 7, Unterarme entlang des Körpers, von unten nach oben, die Hände (Handflächen nach oben) bis zur halben Höhe hochziehen (Unterarme parallel zum Boden), langsam loslassen (um in die Ausgangsposition zurückzukehren). 2. Satz, die Bewegung auf halber Höhe beginnen (Unterarme parallel zum Boden) und die Hände (Handflächen nach oben) zu den Schultern bringen. 3. Satz: Führen Sie die gesamte Bewegung aus.

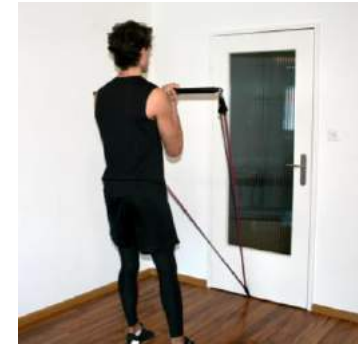
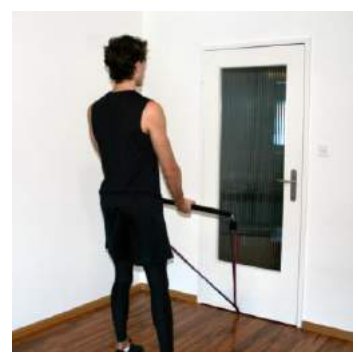
CABLE BICEPS CURL

Unterstützung: Tür, setzen Sie die Tür Anker an der Unterseite der Tür.

Position: stehend.

Start: ein Fuß vor der Tür, Arme entlang des Körpers gestreckt (leicht hinter den Schultern) mit einem Abstand zwischen den Armen von der Breite der Schultern.

Bewegung: Von unten nach oben die Hände (Handflächen nach oben) zu den Schultern führen. Sanft loslassen.



BACK

OVERHEAD PRESS

Unterstützung: Füße, die Bänder unter die Füße legen.

Position: stehend.

Start: Arme angewinkelt, Hand über den Schultern.

Bewegung: Die Arme nach oben strecken, dabei auf der gleichen Linie bleiben.



[VIDEO-ANLEITUNG](#)



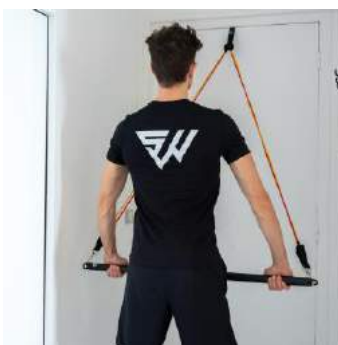
PULL OVER

Unterstützen: Tür, Türanker oben auf die Tür legen.

Position: mit Abstand zur Tür stehen, so dass die Bänder gespannt sind.

Start: Arme schnell parallel zum Boden gestreckt, die Arme sind schulterbreit.

Bewegung: Halten Sie die Arme gestreckt und senken Sie sie entlang des Körpers ab (Handflächen zum Boden).



[VIDEO-ANLEITUNG](#)



ROWING

Unterstützung: Füße, die Bänder unter die Füße legen.

Position: stehend, Oberkörper nach vorne gebeugt, Beine leicht angewinkelt.

Start: Arme zum Boden gestreckt mit einem Abstand der Arme von der Breite der Schultern.

Bewegung: Die Ellenbogen nach hinten bringen, bis die Handgelenke (Handflächen zur Decke) auf Höhe der Brust sind.

[VIDEO-ANLEITUNG](#)



DEADLIFT

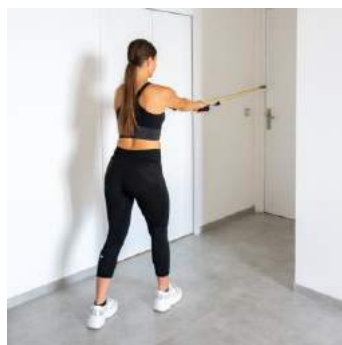
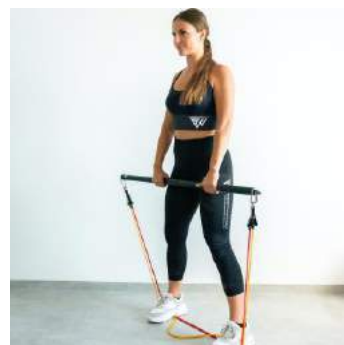
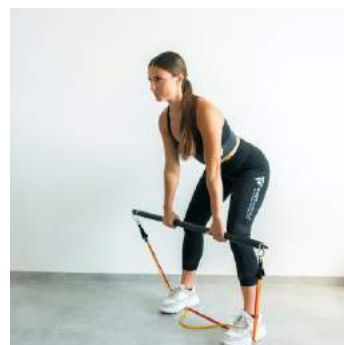
Unterstützung: Füße, legen Sie die Bänder unter den Füßen.

Position: stehend (Beine leicht angewinkelt), Füße schulterbreit.

Start: Der Rücken ist nach vorne geneigt, die Arme sind gestreckt, die Beine leicht angewinkelt.

Bewegung: Den Oberkörper nach oben heben und die Beine ausklappen. Die Arme bleiben angespannt.

[VIDEO-ANLEITUNG](#)



LOW PULLEY ROW

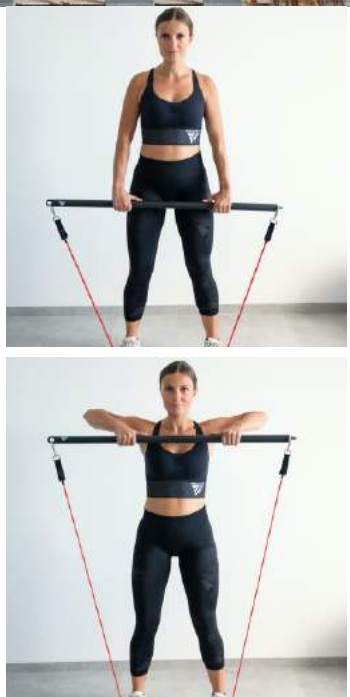
Unterstützen: Tür, den Türanker in der Mitte der Tür anbringen.

Position: in einem Abstand von der Tür stehen, so dass die Bänder gespannt sind.

Start: Arme parallel zum Boden gestreckt mit einem Abstand der Arme von der Breite der Schultern.

Bewegung: Ellbogen nach hinten bringen, bis sich die Handgelenke (Handflächen zum Boden) auf Höhe der Brust befinden.





UPRIGHT ROW

Unterstützung: Füße, die Bänder unter die Füße legen.

Position: stehend.

Start: Arme gestreckt und entspannt zum Boden.

Bewegung: Die Arme auf Höhe der Schultern zurückführen, beugen und die Schulterblätter zurückführen. Die Hände bleiben zum Boden gerichtet.

[VIDEO-ANLEITUNG](#)

HIGH PULLEY ROW

Unterstützen: Tür, Türanker oben auf die Tür legen.

Position: mit Abstand zur Tür stehen, so dass die Bänder gespannt sind.

Start: Arme gestreckt, diagonal nach oben, mit einem Abstand zwischen den Armen von der Breite der Schultern.

Bewegung: Ellbogen nach hinten bringen, bis sich die Handgelenke (Handflächen zum Boden) auf Höhe der Brust befinden.



SHOULDERS

OVERHEAD PRESS

Unterstützung: Füße, die Bänder unter die Füße legen.

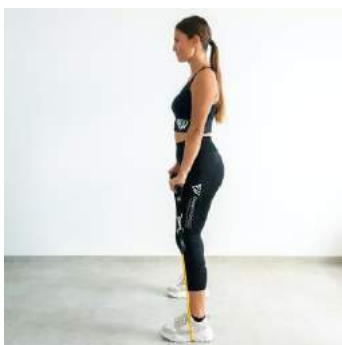
Position: stehend.

Start: Arme angewinkelt, Hand über den Schultern.

Bewegung: Die Arme nach oben strecken, dabei auf der gleichen Linie bleiben.



[VIDEO-ANLEITUNG](#)



FRONT RAISE

Unterstützung: Füße, die Bänder unter die Füße legen.

Position: stehend.

Start: Arme gestreckt und entspannt zum Boden.

Bewegung: Heben Sie die Arme vor sich bis zu den Schultern, lassen Sie sie gestreckt.

[VIDEO-ANLEITUNG](#)



LATERAL RAISE

Unterstützung: Füße, die Bänder unter die Füße legen.

Position: stehend.

Start: Arme gestreckt und entspannt zum Boden.

Bewegung: Hebe die Arme auf jeder Seite des Körpers zu den Schultern und lasse sie gestreckt.



[VIDEO-ANLEITUNG](#)

REVERSE FLY

Unterstützung: Füße, die Bänder unter die Füße legen.

Position: stehend.

Start: Rücken nach vorne gelehnt, Arme zum Boden gestreckt, die Bänder gekreuzt.

Bewegung: Die Arme spreizen und gestreckt lassen, bis sie sich auf einer Linie befinden.



[VIDEO-ANLEITUNG](#)



UPRIGHT ROW

Unterstützung: Füße, die Bänder unter die Füße legen.

Position: stehend.

Start: Arme gestreckt und entspannt zum Boden.

Bewegung: Bringen Sie die Arme wieder auf Schulterhöhe, gebeugt. Die Hände bleiben auf dem Boden.



[VIDEO-ANLEITUNG](#)

BEINE

HIP ABDUCTION

Unterstützen: Tür, den Türanker unten an der Tür anbringen und die Bänder mit den Knöchelriemen verwenden.

Position: Stellen Sie sich senkrecht zur Tür. Das Standbein befindet sich am nächsten zur Tür.

Start: stehend, Füße schulterbreit.

Bewegung: Hüftabduktion: Bewegen Sie das Bein, das am weitesten von der Tür entfernt ist, vom Körper weg und heben Sie es so hoch wie möglich.



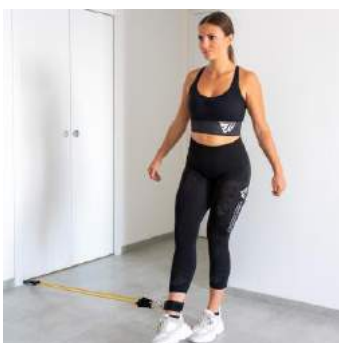
HIP ADDUCTION

Unterstützen: Tür, den Türanker unten an der Tür anbringen und die Bänder mit den Knöchelriemen verwenden.

Position: Stellen Sie sich senkrecht zur Tür. Das Standbein ist am weitesten von der Tür entfernt.

Start: Ein Fuß steht auf dem Boden, das andere Bein ist angehoben und zeigt zur Tür.

Bewegung: Hüftadduktion: Bringen Sie das Bein, das der Tür am nächsten ist, zu Ihrem Körper.





LUNGES

Stütze: Fuß, lege die Bänder unter deinen vorderen Fuß.

Position: stehend.

Start: Legen Sie die Stange auf Ihre Schulter. Sie können sich hinknien, um die Stange leichter über die Schultern legen zu können.

Bewegung: Gehen Sie nach unten und nach oben, indem Sie eine klassische Ausfallschrittbewegung ausführen..

[VIDEO-ANLEITUNG](#)



BULGARIAN LUNGES

Stütze: Fuß, lege die Bänder unter deinen vorderen Fuß.

Position: Stellen Sie sich mit dem hinteren Fuß auf einen Stuhl.

Start: Legen Sie die Stange auf Ihre Schulter. Sie können sich hinknien, um die Stange leichter über die Schultern legen zu können.

Bewegung: Gehen Sie nach unten und nach oben, indem Sie eine klassische Ausfallschrittbewegung ausführen. Bleiben Sie mit dem hinteren Fuß auf dem Stuhl.

[VIDEO-ANLEITUNG](#)



FRONT SQUAT

Unterstützung: Füße, legen Sie die Bänder unter den Füßen.

Position: stehend, die Füße sind schulterbreit.

Start: Legen Sie die Stange auf die Oberseite Ihrer Schulter. Sie können sich hinknien, um die Hantel leichter über die Schultern zu legen.

Bewegung: Gehen Sie nach unten und nach oben, indem Sie eine klassische Bewegung der vorderen Kniebeuge ausführen..

[VIDEO-ANLEITUNG](#)





LEG CURL

Halterung: Tür, Türanker unten an der Tür anbringen und die Bänder mit den Knöchelriemen verwenden.

Position: auf einem Stuhl sitzend, mit Blick auf die Tür in einem Abstand von 1,5 m.

Start: Beine gestreckt in Richtung Tür.

Bewegung: Beugen Sie die Beine und bringen Sie die Füße unter den Stuhl.



LEG EXTENSION

Halterung: Tür, den Türanker unten an der Tür anbringen und die Bänder mit den Fußschlaufen verwenden.

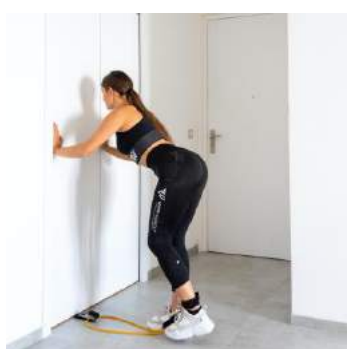
Position: auf einem Stuhl sitzend, mit Blick auf die Tür in einem Abstand von 1,5 m.

Start: Beine gestreckt in Richtung Tür.

Bewegung: Beugen Sie die Beine und bringen Sie die Füße unter den Stuhl.



[VIDEO-ANLEITUNG](#)



DONKEY KICK

Unterstützung: Tür, Türanker unten an der Tür anbringen und die Bänder mit den Knöchelriemen verwenden.

Position: stehend, mit Blick zur Tür, Brust nach vorne gebeugt.

Start: Das Arbeitsbein befindet sich neben dem Standbein.

Bewegung: strecken Sie das Arbeitsbein nach hinten, so dass es eine gerade Linie mit dem Körper bildet.



[VIDEO-ANLEITUNG](#)



DEADLIFT

Unterstützung: Füße, legen Sie die Bänder unter den Füßen.

Position: stehend (Beine leicht angewinkelt), Füße Breite der Schultern.



Abgang: Rücken nach vorne geneigt, Arme gestreckt, Beine leicht angewinkelt.

Bewegung: Den Oberkörper nach oben heben und die Beine ausbreiten. Die Arme bleiben angespannt.

[VIDEO-ANLEITUNG](#)

SQUAT

Unterstützung: Füße, legen Sie die Bänder unter den Füßen.

Position: stehend, Füße Breite der Schultern.

Start: Legen Sie die Stange auf Ihre Schulter. Sie können sich hinknien, um die Hantel leichter über die Schultern legen zu können.

Bewegung: Gehen Sie nach unten und kommen Sie wieder hoch, indem Sie eine klassische Kniebeuge ausführen.

[VIDEO-ANLEITUNG](#)



SUMO SQUAT

Unterstützung: Füße, die Bänder unter die Füße legen.

Position: Stehend mit gespreizten Füßen.

Start: Legen Sie die Stange auf Ihre Schulter. Sie können sich hinknien, um die Hantel leichter über die Schultern legen zu können.

Bewegung: Gehen Sie nach unten und kommen Sie wieder hoch, indem Sie eine klassische Sumo-Hocke ausführen.





SQUAT SWING

Unterstützung: Tür, setzen Sie die Tür Anker an der Unterseite der Tür.

Position: stehend, mit dem Rücken zur Tür.



Start: nach vorne gebeugt, Beine angewinkelt, die Griffe zwischen den Beinen greifen.

Bewegung: die Beine strecken und die Arme nach vorne schwingen, so dass sie senkrecht zum Körper stehen.

HIP THRUST

Unterstützung: Füße, legen Sie die Bänder unter die Füße.

Position: sitzend, den Rücken gegen eine Stütze (Stuhl, oder Sofa)

Start: Führen Sie die Stange auf Ihre Hüften. Die Beine sind angewinkelt, die Füße sind schulterbreit.

Bewegung: Ziehen Sie die Gesäßmuskeln an und heben Sie die Hüften an, bis der Körper gerade und parallel zum Boden ist.



[VIDEO-ANLEITUNG](#)

CHEST

CHEST PRESS

Unterstützung: Tür, setzen Sie den Türanker in der Mitte der Tür.

Position: Stehend.

Start: Arme auf Brusthöhe angewinkelt, Arme schulterbreit, Handflächen zum Boden.

Bewegung: Arme auf gleicher Höhe vor sich ausstrecken, parallel zum Boden, die Arme bleiben schulterbreit.



VIDEO-ANLEITUNG



JOINT CHEST PRESS

Unterstützung: Tür, setzen Sie den Türanker in der Mitte der Tür.

Position: Stehend.

Start: Arme auf Brusthöhe angewinkelt, Arme schulterbreit, Handflächen zum Boden.

Bewegung: Arme auf gleicher Höhe vor sich ausstrecken, parallel zum Boden, am Ende der Bewegung die Handflächen zusammenführen.





INCLINED CABLE CHEST PRESS

Unterstützung: Tür, setzen Sie die Tür Anker an der Unterseite der Tür.

Position: stehend.

Start: Arme nach unten gestreckt, leicht von den Beinen entfernt.

Bewegung: Führen Sie die Arme vor sich auf Brusthöhe. Die Arme bleiben gerade.

[VIDEO-ANLEITUNG](#)



PUSH-UP

Unterstützung: keine, die Übung kann ohne Widerstandsbänder durchgeführt werden. Es ist jedoch möglich, den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, indem man in jede Hand ein Band nimmt und es hinter dem Rücken führt.

Unterstützung: Tür, den Türanker unten an der Tür anbringen.



TRICEPS

SKULL CRUSHER

Halterung: Tür, den Türanker oben auf die Tür setzen.

Position: stehend.

Start: Ellenbogen hoch, Hände über dem Kopf.

Bewegung: Arme nach vorne klappen, in der exzentrischen Phase die Bewegung kontrollieren.



TRICEPS EXTENSION, HIGH PULLEY

Halterung: Tür, den Türanker oben auf die Tür setzen.

Position: stehend.

Start: Hände auf den Bändern (Vorderarme leicht nach oben).

Bewegung: Arme nach unten klappen, Bewegung in der exzentrischen Phase kontrollieren.



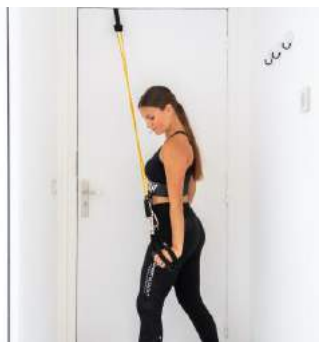
[VIDEO-ANLEITUNG](#)



TRICEPS EXTENSION, HIGH PULLEY, UNILATERAL

Halterung: Tür, den Türanker oben auf die Tür setzen.

Position: stehend. Start: Arm gebeugt, Ellenbogen nach unten und Griff nach oben.



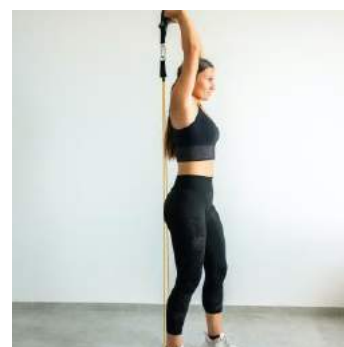
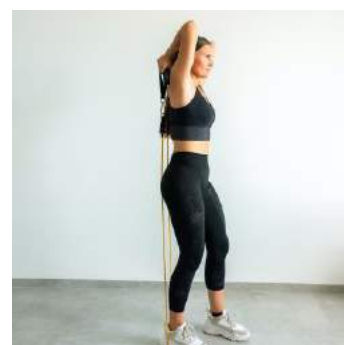
Bewegung: Unterarm nach unten ausklappen.

TRICEPS EXTENSION

Unterstützung: Fuß, die Bänder unter die Füße legen und hinter den Rücken führen (es ist auch möglich, den Türanker unten an der Tür zu benutzen) Position: Stehend.

Start: Ellenbogen nach oben, Hände hinter den Schulterblättern.

Bewegung: Unterarme nach oben ausklappen. Kontrollieren Sie die Bewegung in der exzentrischen Phase.



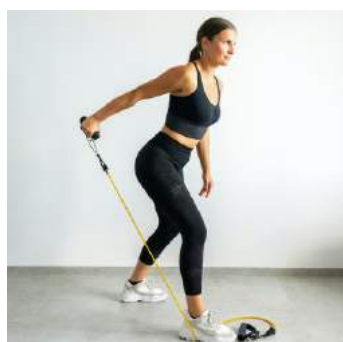
TRICEPS KICKBACK

Unterstützung: Fuß, die Bänder unter die Füße legen.

Position: stehend, Brust nach vorne gebeugt.

Start: Unterarme im 45°-Winkel zum Boden.

Bewegung: Die Unterarme nach hinten ausklappen.



A photograph of two women in athletic wear outdoors. One woman stands on the left, holding a red and yellow resistance band with black handles. The other woman is kneeling on the right, holding a black resistance band with blue and green handles. They are positioned in front of a wall with vertical corrugated metal slats. The scene is brightly lit, casting shadows on the ground.

SMARTWORKOUT

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