



lleva tu rendimiento al siguiente nivel

30-TAGE-ROUTINE

EMPFEHLUNGEN

- **DIESES PROGRAMM WURDE VON EINEM TEAM AUS SPORTEXPERTEN ENTWICKELT, DIE AUF DIESE GERÄTE SPEZIALISIERT SIND. DIE ÜBUNGEN UND DAUER BASIEREN AUF EINER STUDIE FÜR EINE DURCHSCHNITTLICHE PERSON. WENN SIE ES FÜR NÖTIG ERACHTEN, KÖNNEN SIE DIE INTENSITÄT UND DAUER DER ÜBUNGEN REDUZIEREN ODER ERHÖHEN, UM SIE WEITER AN IHREN STIL ANZUPASSEN.**
- **IM REHABILITATIONSTRAINING EMPFIEHLT ES SICH, DIE INTENSITÄT DER ÜBUNGEN JE NACH BEDARF ZU REDUZIEREN. BEI BEDARF KÖNNEN SIE UNS ÜBER UNSER HILFECENTER KONTAKTIEREN, DAMIT WIR IHNEN BEI DER LÖSUNG IHRER FRAGEN HELFEN KÖNNEN.**
- **WENN SIE FRAGEN ZU DEN ÜBUNGEN ODER ZUM PROGRAMM HABEN, KÖNNEN SIE UNS ÜBER UNSER PERSÖNLICHES HILFECENTER KONTAKTIEREN. WIR HELFEN IHNEN GERNE WEITER!**



Lleva tu rendimiento al siguiente nivel

4-WOCHEN-ROUTINE

(WOCHE 1)

- **HAUPTZIEL: EINFÜHRUNG IN DEN GYROBALL UND GRUNDLEGENDE ÜBUNGEN**
- **DAUER JEDER SITZUNG: 5-6 MINUTEN**

TAG 1

BIZEPSTRAINING

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
ARM BEI 90°	30 SEKUNDEN	NIEDRIG	2 FÜR JEDEN ARM
90°-ARM (MIT VERLÄNGERUNG)	30 SEKUNDEN	NIEDRIG	2 FÜR JEDEN ARM

TAG 2

SCHULTERTRAINING

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
VERLÄNGERTER ARM	30 SEKUNDEN	NIEDRIG	2 FÜR JEDEN ARM
AUSGESTRECKTER ARM (SEITE)	30 SEKUNDEN	NIEDRIG	2 FÜR JEDEN ARM

TAG 3

UNTERARMTRAINING

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
PARALLELARM	30 SEKUNDEN	NIEDRIG	2 FÜR JEDEN ARM
AUSGEFAHRENER ARM (MIT DREHUNG)	30 SEKUNDEN	NIEDRIG	2 FÜR JEDEN ARM

TAG 4

VOLLSTÄNDIGER KREISLAUF

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
ARM BEI 90°	30 SEKUNDEN	NIEDRIG	2 FÜR JEDEN ARM
VERLÄNGERTER ARM	30 SEKUNDEN	NIEDRIG	2 FÜR JEDEN ARM
PARALLELARM	30 SEKUNDEN	NIEDRIG	2 FÜR JEDEN ARM



Lleva tu rendimiento al siguiente nivel

4-WOCHEN-ROUTINE

(WOCHE 2)

- **HAUPTZIEL: STEIGERUNG DER TRAININGSDAUER UND -INTENSITÄT**
- **DAUER JEDER SITZUNG: 6-8 MINUTEN**

TAG 1

BIZEPSTRAINING

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
ARM BEI 90°	45 SEKUNDEN	MEDIEN	2 FÜR JEDEN ARM
90°-ARM (MIT VERLÄNGERUNG)	45 SEKUNDEN	MEDIEN	2 FÜR JEDEN ARM

TAG 2

SCHULTERTRAINING

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
VERLÄNGERTER ARM	45 SEKUNDEN	MEDIEN	2 FÜR JEDEN ARM
AUSGESTRECKTER ARM (SEITE)	45 SEKUNDEN	MEDIEN	2 FÜR JEDEN ARM

TAG 3

UNTERARMTRAINING

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
PARALLELARM	45 SEKUNDEN	MEDIEN	2 FÜR JEDEN ARM
AUSGEFAHRENER ARM (MIT DREHUNG)	45 SEKUNDEN	MEDIEN	2 FÜR JEDEN ARM

TAG 4

VOLLSTÄNDIGER KREISLAUF

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
ARM IM 90°-WINKEL (MIT VERLÄNGERUNG)	45 SEKUNDEN	MEDIEN	2 FÜR JEDEN ARM
AUSGESTRECKTER ARM (SEITLICH)	45 SEKUNDEN	MEDIEN	2 FÜR JEDEN ARM
AUSGEFAHRENER ARM (MIT DREHUNG)	45 SEKUNDEN	MEDIEN	2 FÜR JEDEN ARM



Lleva tu rendimiento al siguiente nivel

4-WOCHEN-ROUTINE

(WOCHE 3)

- **HAUPTZIEL: VORBEREITUNG AUF HOCHINTENSIVES TRAINING**
- **DAUER JEDER SITZUNG: 6-8 MINUTEN**

TAG 1

BIZEPSTRAINING

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
ARM BEI 90°	1 MINUTE	MEDIEN	2 FÜR JEDEN ARM
90°-ARM (MIT VERLÄNGERUNG)	1 MINUTE	MEDIEN	2 FÜR JEDEN ARM

TAG 2

SCHULTERTRAINING

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
VERLÄNGERTER ARM	1 MINUTE	MEDIEN	2 FÜR JEDEN ARM
AUSGESTRECKTER ARM (SEITE)	1 MINUTE	MEDIEN	2 FÜR JEDEN ARM

TAG 3

UNTERARMTRAINING

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
PARALLELARM	1 MINUTE	MEDIEN	2 FÜR JEDEN ARM
AUSGEFAHRENER ARM (MIT DREHUNG)	1 MINUTE	MEDIEN	2 FÜR JEDEN ARM

TAG 4

VOLLSTÄNDIGER KREISLAUF

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
ARM BEI 90°	1 MINUTE	MEDIEN	2 FÜR JEDEN ARM
VERLÄNGERTER ARM	1 MINUTE	MEDIEN	2 FÜR JEDEN ARM
PARALLELARM	1 MINUTE	MEDIEN	2 FÜR JEDEN ARM



Lleva tu rendimiento al siguiente nivel

4-WOCHEN-ROUTINE

(WOCHE 4)

- **HAUPTZIEL: HOCHINTENSIVES TRAINING**
- **DAUER JEDER SITZUNG: 8-10 MINUTEN**

TAG 1

BIZEPSTRAINING

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
ARM BEI 90°	1 MINUTE	HOCH	3 FÜR JEDEN ARM
90°-ARM (MIT VERLÄNGERUNG)	1 MINUTE	HOCH	3 FÜR JEDEN ARM

TAG 2

SCHULTERTRAINING

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
VERLÄNGERTER ARM	1 MINUTE	HOCH	3 FÜR JEDEN ARM
AUSGESTRECKTER ARM (SEITE)	1 MINUTE	HOCH	3 FÜR JEDEN ARM

TAG 3

UNTERARMTRAINING

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
PARALLELARM	1 MINUTE	HOCH	3 FÜR JEDEN ARM
AUSGEFAHRENER ARM (MIT DREHUNG)	1 MINUTE	HOCH	3 FÜR JEDEN ARM

TAG 4

VOLLSTÄNDIGER KREISLAUF

 <u>ÜBUNG</u>	 <u>ZEIT</u>	 <u>GESCHWINDIGKEIT</u>	 <u>WIEDERHOLUNGEN</u>
ARM IM 90°-WINKEL (MIT VERLÄNGERUNG)	1 MINUTE	HOCH	3 FÜR JEDEN ARM
VERLÄNGERTER ARM	1 MINUTE	HOCH	3 FÜR JEDEN ARM
AUSGEFAHRENER ARM (MIT DREHUNG)	1 MINUTE	HOCH	3 FÜR JEDEN ARM



lleva tu rendimiento al siguiente nivel

TABELLE DER ÜBUNGEN

EMPFEHLUNGEN

- DIESES PROGRAMM WURDE VON EINEM TEAM AUS SPORTEXPERTEN ENTWICKELT, DIE AUF DIESE GERÄTE SPEZIALISIERT SIND. DIE ÜBUNGEN UND DAUER BASIEREN AUF EINER STUDIE FÜR EINE DURCHSCHNITTLICHE PERSON. WENN SIE ES FÜR NÖTIG ERACHTEN, KÖNNEN SIE DIE INTENSITÄT UND DAUER DER ÜBUNGEN REDUZIEREN ODER ERHÖHEN, UM SIE WEITER AN IHREN STIL ANZUPASSEN.**
- IM REHABILITATIONSTRAINING EMPFIEHLT ES SICH, DIE INTENSITÄT DER ÜBUNGEN JE NACH BEDARF ZU REDUZIEREN. BEI BEDARF KÖNNEN SIE UNS ÜBER UNSER HILFECENTER KONTAKTIEREN, DAMIT WIR IHNEN BEI DER LÖSUNG IHRER FRAGEN HELFEN KÖNNEN.**
- WENN SIE FRAGEN ZU DEN ÜBUNGEN ODER ZUM PROGRAMM HABEN, KÖNNEN SIE UNS ÜBER UNSER PERSÖNLICHES HILFECENTER KONTAKTIEREN. WIR HELFEN IHNEN GERNE WEITER!**

TABELLE DER ÜBUNGEN

ALLE ÜBUNGEN MIT DETAILS UND BILDERN FINDEN SIE HIER.

BIZEPS-ÜBUNGEN

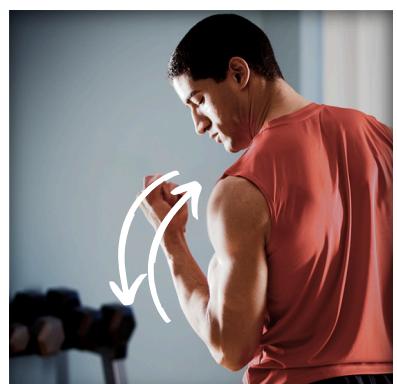
ARM BEI 90°

1. PLATZIERE DEINEN AUSGESTRECKTEN ARM PARALLEL ZU DEINEM KÖRPER
2. BEUGEN SIE IHREN ELLBOGEN UM 90°, WIE IM BILD GEZEIGT.
3. PLATZIEREN SIE DIE PUPPE MIT DEM GYROBALL NACH OBEN



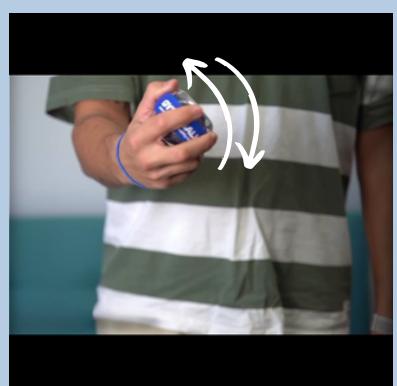
ARM 90° ABGEWINKELT (MIT VERLÄNGERUNG)

1. PLATZIERE DEINEN AUSGESTRECKTEN ARM PARALLEL ZU DEINEM KÖRPER
2. BEUGEN SIE IHREN ELLBOGEN UM 90°, WIE IM BILD GEZEIGT.
3. PLATZIEREN SIE DIE PUPPE MIT DEM GYROBALL NACH OBEN
4. BEUGEN SIE WÄHREND DER ÜBUNG IHREN ELLBOGEN LANGSAM AUF UND AB



ARM BEI 90° (MIT DREHUNG)

1. PLATZIERE DEINEN AUSGESTRECKTEN ARM PARALLEL ZU DEINEM KÖRPER
2. BEUGEN SIE IHREN ELLBOGEN UM 90°, WIE IM BILD GEZEIGT.
3. LEGEN SIE IHR HANDGELENK NACH OBEN, WÄHREND DER GYROBALL LÄUFT
4. BEGINNEN SIE MIT 45°-DREHUNGEN MIT DEM UNTERARM NACH INNEN



EMPFEHLUNGEN

- FÜR EIN OPTIMALES TRAINING IST ES WICHTIG, DEN ARM IN EINER STARREN POSITION ZU HALTEN UND WÄHREND DER ÜBUNGEN MIT DER ROTATION DES HANDGELENKS ZU ARBEITEN.
- DIESES 30-TÄGIGE TRAININGSPROGRAMM DIENT DEM MUSKELAUFBAU UND DER STEIGERUNG DER AUSDAUER. IM REHABILITATIONSTRAINING EMPFIEHLT ES SICH, DIE INTENSITÄT DER ÜBUNGEN JE NACH BEDARF ZU REDUZIEREN.
- WENN SIE FRAGEN ZU DEN ÜBUNGEN ODER ZUM PROGRAMM HABEN, KÖNNEN SIE UNS ÜBER UNSER PERSÖNLICHES HILFECENTER KONTAKTIEREN. WIR HELFEN IHNEN GERNE WEITER!

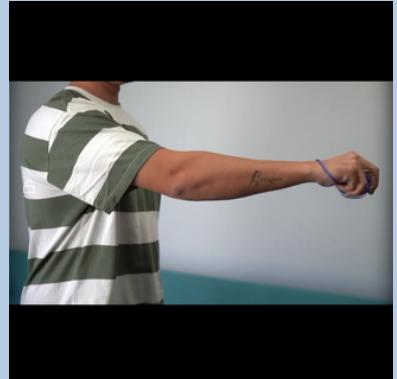
TABELLE DER ÜBUNGEN

ALLE ÜBUNGEN MIT DETAILS UND BILDERN FINDEN SIE HIER.

SCHULTERÜBUNGEN

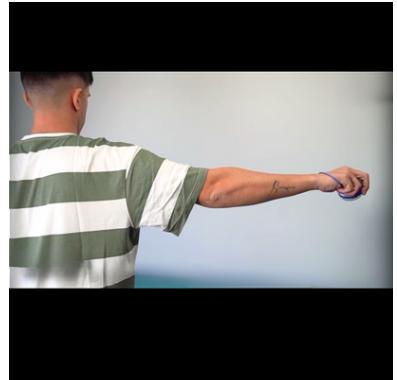
AUSGESTRECKTER ARM

1. STRECKEN SIE IHREN ARM VOR SICH AUS, SENKRECHT ZU IHREM KÖRPER
2. BEGINNEN SIE MIT DER AUSFÜHRUNG VON HANDGELENKSDREHUNGEN, WÄHREND SIE DIE HALTUNG BEIBEHALTEN



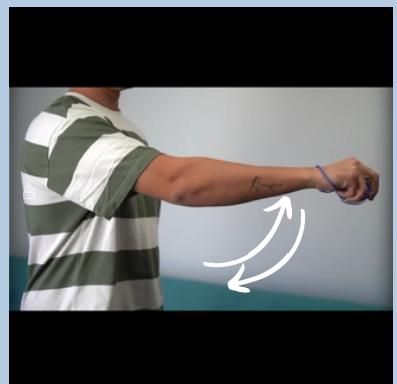
AUSGESTRECKTER ARM (SEITLICH)

1. LEGE DEINEN AUSGESTRECKTEN ARM SEITLICH NEBEN DEINEN KÖRPER
2. BEGINNEN SIE MIT DER AUSFÜHRUNG VON HANDGELENKSDREHUNGEN, WÄHREND SIE DIE HALTUNG BEIBEHALTEN



AUSGEFAHRENER ARM (ÖFFNEN UND SCHLIEßen)

1. STRECKEN SIE IHREN ARM VOR SICH AUS, SENKRECHT ZU IHREM KÖRPER
2. BEGINNEN SIE MIT DER AUSFÜHRUNG VON HANDGELENKSDREHUNGEN, WÄHREND SIE DIE HALTUNG BEIBEHALTEN
3. SETZEN SIE DIE ÜBUNG FORT, INDEM SIE IHREN ARM SENKEN, BIS ER SENKRECHT ZU IHREM KÖRPER STEHT, UND IHN DANN WIEDER IN SEINE AUSGANGSPOSITION HEBEN.



EMPFEHLUNGEN

- FÜR EIN OPTIMALES TRAINING IST ES WICHTIG, DEN ARM IN EINER STARREN POSITION ZU HALTEN UND WÄHREND DER ÜBUNGEN MIT DER ROTATION DES HANDGELENKS ZU ARBEITEN.
- DIESES 30-TÄGIGE TRAININGSPROGRAMM DIENT DEM MUSKELAUFBAU UND DER STEIGERUNG DER AUSDAUER. IM REHABILITATIONSTRAINING EMPFIEHLT ES SICH, DIE INTENSITÄT DER ÜBUNGEN JE NACH BEDARF ZU REDUZIEREN.
- WENN SIE FRAGEN ZU DEN ÜBUNGEN ODER ZUM PROGRAMM HABEN, KÖNNEN SIE UNS ÜBER UNSER PERSÖNLICHES HILFECENTER KONTAKTIEREN. WIR HELFEN IHNEN GERNE WEITER!

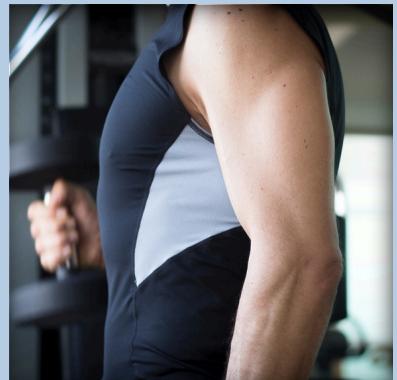
TABELLE DER ÜBUNGEN

ALLE ÜBUNGEN MIT DETAILS UND BILDERN FINDEN SIE HIER.

UNTERARMÜBUNGEN

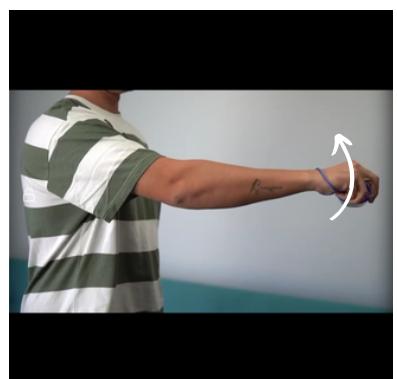
PARALLELARM

1. PLATZIEREN SIE IHREN ARM GESTRECKT NACH UNTEN, PARALLEL ZUM KÖRPER
2. BEGINNEN SIE MIT DER AUSFÜHRUNG VON HANDGELENKSDREHUNGEN, WÄHREND SIE DIE HALTUNG BEIBEHALTEN



AUSGESTRECKER ARM (MIT DREHUNG)

1. PLATZIEREN SIE IHREN ARM NACH OBEN GESTRECKT, SENKRECHT ZUM KÖRPER
2. DREHEN SIE IHR HANDGELENK SO, DASS DER GYROBALL AUF IHRER HAND LIEGT
3. BEGINNEN SIE MIT HORIZONTALEN HANDGELENKSDREHUNGEN UND HALTEN SIE DABEI DIE HALTUNG



PARALLELARM (MIT ROTATION)

1. PLATZIEREN SIE IHREN ARM GESTRECKT NACH UNTEN, PARALLEL ZUM KÖRPER
2. DREHEN SIE IHR HANDGELENK SO, DASS DER GYROBALL NACH VORNE ZEIGT.
3. BEGINNEN SIE MIT DER AUSFÜHRUNG VON HANDGELENKSDREHUNGEN, WÄHREND SIE DIE HALTUNG BEIBEHALTEN



EMPFEHLUNGEN

- FÜR EIN OPTIMALES TRAINING IST ES WICHTIG, DEN ARM IN EINER STARREN POSITION ZU HALTEN UND WÄHREND DER ÜBUNGEN MIT DER ROTATION DES HANDGELENKS ZU ARBEITEN.
- DIESES 30-TÄGIGE TRAININGSPROGRAMM DIENT DEM MUSKELAUFBAU UND DER STEIGERUNG DER AUSDAUER. IM REHABILITATIONSTRAINING EMPFIEHLT ES SICH, DIE INTENSITÄT DER ÜBUNGEN JE NACH BEDARF ZU REDUZIEREN.
- WENN SIE FRAGEN ZU DEN ÜBUNGEN ODER ZUM PROGRAMM HABEN, KÖNNEN SIE UNS ÜBER UNSER PERSÖNLICHES HILFECENTER KONTAKTIEREN. WIR HELFEN IHNEN GERNE WEITER!