



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!***

4-WOCHEN-ROUTINE

(WOCHE 1)

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

TAG 1

BIZEPSTRaining



ÜBUNG

ARM BEI 90°

90°-ARM (MIT VERLÄNGERUNG)



ZEIT

30 SEKUNDEN

30 SEKUNDEN



GESCHWINDIGKEIT

NIEDRIG

NIEDRIG



WIEDERHOLUNGEN

2 FÜR JEDEN ARM

2 FÜR JEDEN ARM

TAG 2

SCHULTERTRAINING



ÜBUNG

VERLÄNGERTER ARM

AUSGESTRECKTER ARM (SEITE)



ZEIT

30 SEKUNDEN

30 SEKUNDEN



GESCHWINDIGKEIT

NIEDRIG

NIEDRIG



WIEDERHOLUNGEN

2 FÜR JEDEN ARM

2 FÜR JEDEN ARM

TAG 3

UNTERARMTRAINING



ÜBUNG

PARALLELARM

AUSGEFAHRENER ARM (MIT DREHUNG)



ZEIT

30 SEKUNDEN

30 SEKUNDEN



GESCHWINDIGKEIT

NIEDRIG

NIEDRIG



WIEDERHOLUNGEN

2 FÜR JEDEN ARM

2 FÜR JEDEN ARM

TAG 4

VOLLSTÄNDIGER KREISLAUF



ÜBUNG

ARM BEI 90°

VERLÄNGERTER ARM

PARALLELARM



ZEIT

30 SEKUNDEN

30 SEKUNDEN

30 SEKUNDEN



GESCHWINDIGKEIT

NIEDRIG

NIEDRIG

NIEDRIG



WIEDERHOLUNGEN

2 FÜR JEDEN ARM

2 FÜR JEDEN ARM

2 FÜR JEDEN ARM

4-WOCHEN-ROUTINE

(WOCHE 2)

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

TAG 1

BIZEPSTRaining



ÜBUNG

ARM BEI 90°

90°-ARM (MIT VERLÄNGERUNG)



ZEIT

45 SEKUNDEN

45 SEKUNDEN



GESCHWINDIGKEIT

MEDIEN

MEDIEN



WIEDERHOLUNGEN

2 FÜR JEDEN ARM

2 FÜR JEDEN ARM

TAG 2

SCHULTERTRAINING



ÜBUNG

VERLÄNGERTER ARM

AUSGESTRECKTER ARM (SEITE)



ZEIT

45 SEKUNDEN

45 SEKUNDEN



GESCHWINDIGKEIT

MEDIEN

MEDIEN



WIEDERHOLUNGEN

2 FÜR JEDEN ARM

2 FÜR JEDEN ARM

TAG 3

UNTERARMTRAINING



ÜBUNG

PARALLELARM

AUSGEFAHRENER ARM (MIT DREHUNG)



ZEIT

45 SEKUNDEN

45 SEKUNDEN



GESCHWINDIGKEIT

MEDIEN

MEDIEN



WIEDERHOLUNGEN

2 FÜR JEDEN ARM

2 FÜR JEDEN ARM

TAG 4

VOLLSTÄNDIGER KREISLAUF



ÜBUNG

ARM IM 90°-WINKEL (MIT VERLÄNGERUNG)

AUSGESTRECKTER ARM (SEITLICH)

AUSGEFAHRENER ARM (MIT DREHUNG)



ZEIT

45 SEKUNDEN

45 SEKUNDEN

45 SEKUNDEN



GESCHWINDIGKEIT

MEDIEN

MEDIEN

MEDIEN



WIEDERHOLUNGEN

2 FÜR JEDEN ARM

2 FÜR JEDEN ARM

2 FÜR JEDEN ARM

4-WOCHEN-ROUTINE

(WOCHE 3)

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

TAG 1

BIZEPSTRAINING



ÜBUNG

ARM BEI 90°

90°-ARM (MIT VERLÄNGERUNG)



ZEIT

1 MINUTE

1 MINUTE



GESCHWINDIGKEIT

MEDIEN

MEDIEN



WIEDERHOLUNGEN

2 FÜR JEDEN ARM

2 FÜR JEDEN ARM

TAG 2

SCHULTERTRAINING



ÜBUNG

VERLÄNGERTER ARM

AUSGESTRECKTER ARM (SEITE)



ZEIT

1 MINUTE

1 MINUTE



GESCHWINDIGKEIT

MEDIEN

MEDIEN



WIEDERHOLUNGEN

2 FÜR JEDEN ARM

2 FÜR JEDEN ARM

TAG 3

UNTERARMTRAINING



ÜBUNG

PARALLELARM

AUSGEFAHRENER ARM (MIT DREHUNG)



ZEIT

1 MINUTE

1 MINUTE



GESCHWINDIGKEIT

MEDIEN

MEDIEN



WIEDERHOLUNGEN

2 FÜR JEDEN ARM

2 FÜR JEDEN ARM

TAG 4

VOLLSTÄNDIGER KREISLAUF



ÜBUNG

ARM BEI 90°

VERLÄNGERTER ARM

PARALLELARM



ZEIT

1 MINUTE

1 MINUTE

1 MINUTE



GESCHWINDIGKEIT

MEDIEN

MEDIEN

MEDIEN



WIEDERHOLUNGEN

2 FÜR JEDEN ARM

2 FÜR JEDEN ARM

2 FÜR JEDEN ARM

4-WOCHEN-ROUTINE

(WOCHE 4)

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

TAG 1

BIZEPSTRAINING



ÜBUNG

ARM BEI 90°

90°-ARM (MIT VERLÄNGERUNG)



ZEIT

1 MINUTE

1 MINUTE



GESCHWINDIGKEIT

HOCH

HOCH



WIEDERHOLUNGEN

3 FÜR JEDEN ARM

3 FÜR JEDEN ARM

TAG 2

SCHULTERTRAINING



ÜBUNG

VERLÄNGERTER ARM

AUSGESTRECKTER ARM (SEITE)



ZEIT

1 MINUTE

1 MINUTE



GESCHWINDIGKEIT

HOCH

HOCH



WIEDERHOLUNGEN

3 FÜR JEDEN ARM

3 FÜR JEDEN ARM

TAG 3

UNTERARMTRAINING



ÜBUNG

PARALLELARM

AUSGEFAHRENER ARM (MIT DREHUNG)



ZEIT

1 MINUTE

1 MINUTE



GESCHWINDIGKEIT

HOCH

HOCH



WIEDERHOLUNGEN

3 FÜR JEDEN ARM

3 FÜR JEDEN ARM

TAG 4

VOLLSTÄNDIGER KREISLAUF



ÜBUNG

ARM IM 90°-WINKEL (MIT VERLÄNGERUNG)

VERLÄNGERTER ARM

AUSGEFAHRENER ARM (MIT DREHUNG)



ZEIT

1 MINUTE

1 MINUTE

1 MINUTE



GESCHWINDIGKEIT

HOCH

HOCH

HOCH



WIEDERHOLUNGEN

3 FÜR JEDEN ARM

3 FÜR JEDEN ARM

3 FÜR JEDEN ARM

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!***

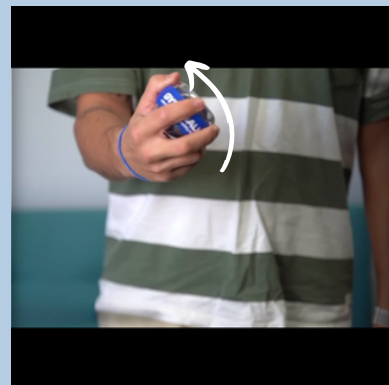
TABELLE DER ÜBUNGEN

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



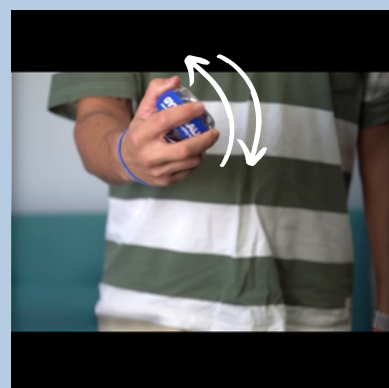
ARM 90° ABGEWINKELT (MIT VERLÄNGERUNG)

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!

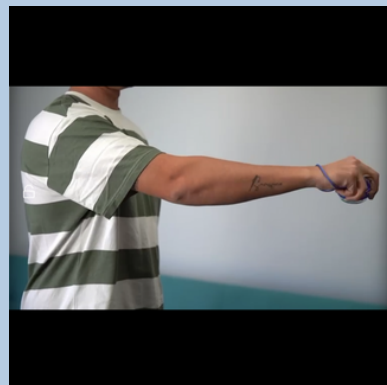
TABELLE DER ÜBUNGEN

ALLE ÜBUNGEN MIT DETAILS UND BILDERN FINDEN SIE HIER.

SCHULTERÜBUNGEN

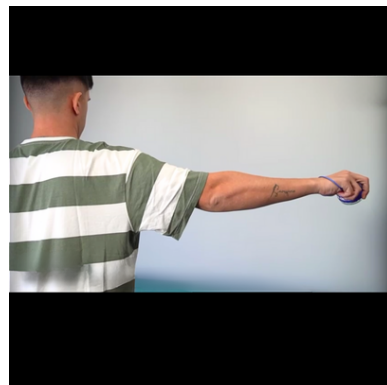
AUSGESTRECKTER ARM

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



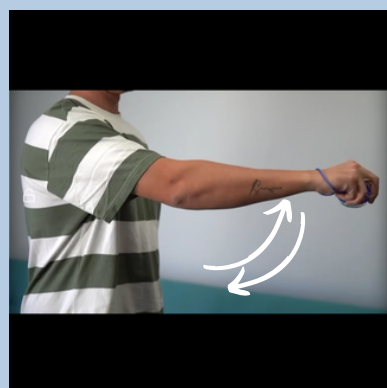
AUSGESTRECKTER ARM (SEITLICH)

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!

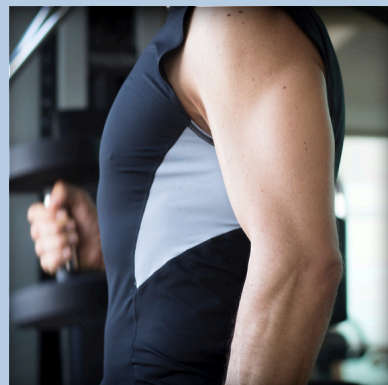
TABELLE DER ÜBUNGEN

ALLE ÜBUNGEN MIT DETAILS UND BILDERN FINDEN SIE HIER.

UNTERARMÜBUNGEN

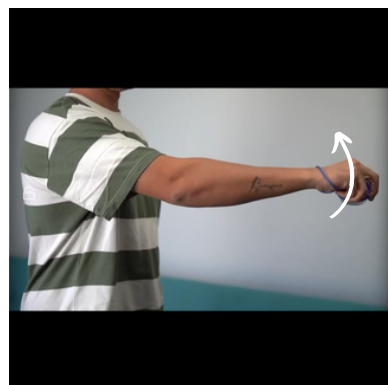
PARALLELARM

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



AUSGESTRECKTER 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!