



SHAXPERZ

– *Finest Fitness* –

EBOOK

BESCHREIBUNG
+
WORKOUT TUTORIAL

DANKE!

Der Erste und wichtigste Abschnitt widmet sich Dir, denn ohne unsere Kundinnen und Kunden würde es unser Unternehmen nicht geben. Daher möchten wir Dir auf diesem Wege noch einmal persönlich für Deine Bestellung danken. Dein Vertrauen ist uns äußerst wichtig, daher haben wir bei unserem Body Trainer auf Premium Qualität gesetzt. Wir freuen uns, dass Du dich für SHAPERZ entschieden hast und wünschen Dir viel Spaß bei Deinem Training! Dieses kurze und informative eBook soll Dir den Einstieg ins Training und die Bedienung erleichtern.

Dein **SHAPERZ** Team

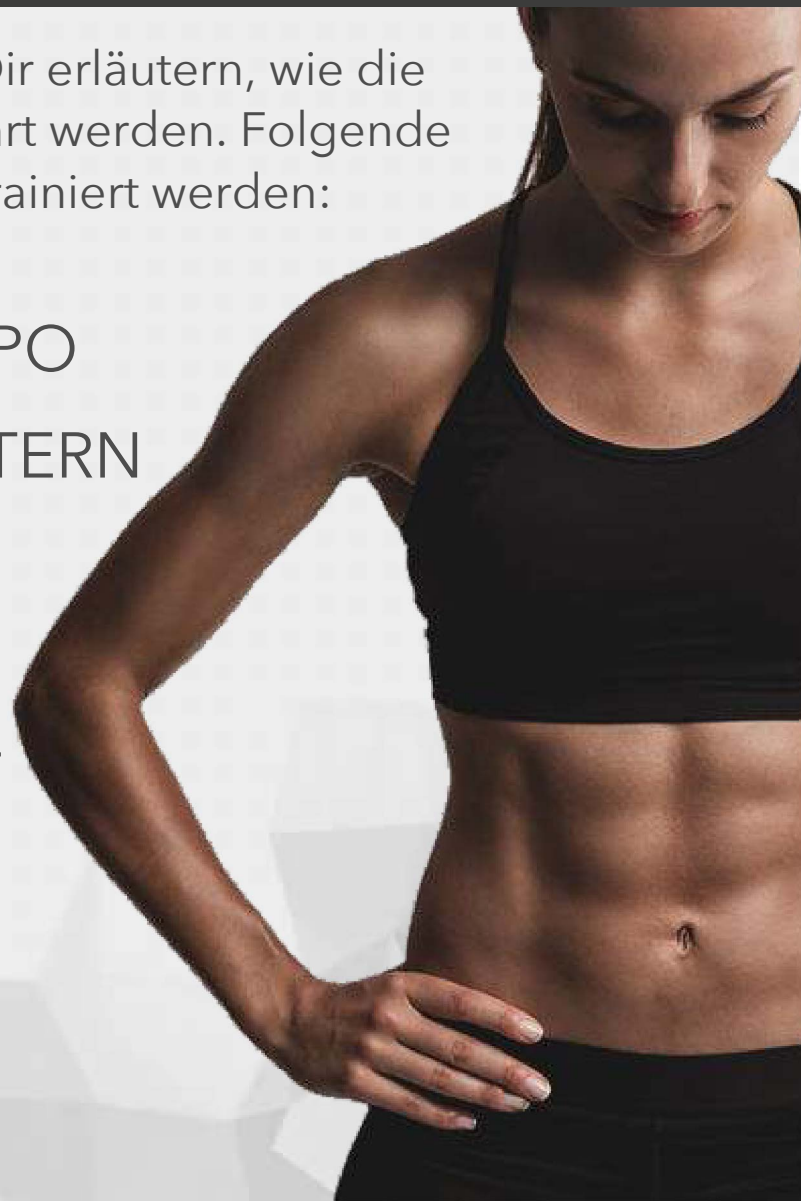


EINLEITUNG

Um Dir den Einsatz und das Training mit dem SHAPERZ Body Trainer so einfach wie möglich zu machen, haben wir uns entschieden, ein kurzes und informatives EBook zu erstellen. Die Grundübungen werden erklärt, um auch Anfängern den Einstieg ins Training zu erleichtern.

Im Weiteren werden wir Dir erläutern, wie die Übungen richtig ausgeführt werden. Folgende Muskelgruppen können trainiert werden:

- BAUCH • GESÄß/PO
- WADEN • SCHULTERN
- TRIZEPS • BIZEPS
- BRUST • NACKEN
- RÜCKEN • RUMPF
- OBERSCHENKEL



SQUAT

Squat oder auf deutsch einfach Kniebeugen genannt, ist die perfekte Übung für einen knackigen Po und straffe Beine. Durch Positionierung der Füße kannst Du, je nach Belieben, den Fokus mehr auf die Oberschenkel oder die Gesäßmuskeln legen. Steige mit den Füßen in die dafür vorgesehenen Fußschlaufen und ziehe Dir dann die Body Trainer Stange über den Kopf. Platziere die Stange auf Deinem Nacken/hintere Schulter. Wenn Du die BT Stange gut positioniert hast, stelle Deine Beine etwa schulterbreit und bilde mit Deinen Füßen eine angedeutete V-Form. Deine Beine sollten bei der Übung nicht ganz Durchgestreckt werden, um Deine Kniegelenke zu schonen. Dein Oberkörper ist gerade, die Bauchmuskulatur ist angespannt und Dein Rücken bildet unten ein leichtes Hohlkreuz.

Jetzt senkst Du Deinen Po langsam nach unten bis Deine Ober-/Unterschenkel einen Winkel von 90 Grad bilden. Im Anschluss hebst Du Dein Gesäß wieder nach oben. Um eine geführte Bewegung zu bekommen, lehne dich mit der BT Stange einfach gegen den Türrahmen und rolle ganz einfach am Rahmen entlang nach unten und wieder nach oben.

Natürlich kannst Du die Squat Übung auch freistehend ohne Türrahmen machen.



LUNGES

Lunges oder auch Ausfallschritt genannt ist eine sehr dynamische Übung. Sie ist sehr Effektiv, da viele Gelenke und Muskelgruppen an den Bewegungsabläufen beteiligt sind. Steige wie gewohnt zuerst mit den Füßen in die Schlaufen und greife die Body Trainer Stange etwas mehr als schulterbreit und platziere sie in Deinem Nacken. Achte darauf, dass der Rücken gerade ist und bilde wieder ein leichtes Hohlkreuz. Nun setze entweder den linken oder den rechten Fuß ein Stück zurück. Senke Deinen Oberkörper soweit ab, bis zwischen Ober- und Unterschenkel ein 90 Grad Winkel entsteht. Drück dich anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück. Wechsle dann das Bein. Du kannst diese Übung frei stehend oder leicht an den Türrahmen angelehnt ausführen.



RÜCKEN RUDERN

Mit der Ruder-Übung beanspruchst Du den gesamten mittleren Rücken, die hintere Schulter sowie leicht den Bizeps. Lege die Body Trainer Stange hinter den Türrahmen, damit Du einen Widerstandspunkt hast. Nimm dir beide Handgriffe und setze dich ein Stück zurück, damit schon ein leichter Zug auf beiden Bändern ist. Strecke die beiden Arme nach vorne zur Mitte aus und ziehe sie seitlich eng am Körper geführt zurück.

Soweit bis Du das Gefühl hast, Deine beiden hinteren Schulterblätter berühren sich. Nun strecke die Hände wieder nach vorne mittig aus und wiederhole den Vorgang.



TRIZEPS DRÜCKEN

Eine bekannte Übung für den dreiköpfigen Trizepsmuskel ist das Trizepsdrücken mit beiden Armen über dem Kopf. Der Oberkörper ist aufrecht, Deine Bauchmuskeln sind angespannt und Dein unterer Rücken bildet ein leichtes Hohlkreuz, zur Vermeidung von Schäden im Bandscheibenbereich. Greife die BT Stange mit beiden Händen und hebe sie hinter den Kopf. Deine Arme sind direkt neben Deinen Ohren. Die Übung beginnt, indem Du die Stange kontrolliert über ein Abknicken der Unterarme nach hinten soweit wie möglichst absenkst. Achte darauf, dass die Oberarme weiterhin direkt neben dem Ohr bleiben und nicht ebenfalls nach hinten bewegt werden. Der Ellbogen sollte nahezu unbewegt bleiben und beide zeigen direkt nach vorne. Jetzt drückst Du die BT Stange wieder nach oben bis die Arme fast völlig Durchgestreckt sind.



ACHTUNG: Diese Übung verlangt volle Konzentration und eine saubere Ausführung.

PO KICKBACKS

Ein straffer und trainierter knackiger Po wird immer mehr zum heißerwünschten Ziel. Baue daher diese effektive Übung für die Gesäßmuskulatur unbedingt in Deinen SHAPERZ Trainingsplan mit ein und Du wirst innerhalb weniger Wochen rasche Erfolge und Veränderungen an dir feststellen können. Die Kickback Übung ist ein Allzeitfavorit beim Po-Training. Lege die Body Trainer Stange einfach auf den Boden oder lege sie hinter den Türrahmen. Nun hocke dich auf den Boden und lehne dich mit dem Oberkörper leicht über die BT Stange. Mit Deinen beiden Händen kannst Du die BT Stange auf den Boden drücken und sie wird Durch Dein eigenes Körpergewicht fixiert. Steige mit einem Fuß in die Fußschlaufen und bewege Dein Bein, von einer angewinkelten Position aus, nach hinten. Achte dabei darauf, dass der Fuß beim nach hinten Bewegen Durchgestreckt ist und Du den ihn leicht über die Höhe Deines Gesäß hebst um die volle Bewegung mitzunehmen. Die Ausführung gleicht einem „Kick“ oder Tritt nach hinten, da die Bewegung relativ Rückartig gemacht wird. Die Rückführung zur Ausgangsposition sollte jedoch wieder kontrolliert und langsam sein.



BIZEPS CURLS

Eine der beliebtesten Bizepsübungen sind die Curls. Beansprucht werden mit dieser Übung hauptsächlich der Bizeps und der Armbeuger. Greife die Body Trainer Stange entweder mittig am Pad oder an den äußeren Pads. Als Ausgangsposition senke Deine Unterarme 90 Grad zum Oberkörper und halte die Ellbogen während der Übung fest am Oberkörper. Nun ziehe die Body Trainer Stange zum Körper hin und bewege sie wieder langsam in die Ausgangsposition zurück.



SCHULTER DRÜCKEN

Der Klassiker schlechthin für das Training der Schulter ist das Schulterdrücken. Während der seitliche Teil der Muskulatur immer beansprucht wird, entscheidet ein Herablassen der Body Trainer Stange vor oder hinter den Kopf, ob Du mit dieser Übung verstärkt den vorderen oder hinteren Teil der Schulter trainierst. Das Schulterdrücken ist eine der ältesten Übungen im Kraftsport. Steige mit Deinen Füßen in die Fußschlaufen und suche einen festen Stand um Deinen Körper maximal zu fixieren. Die Griffweite sollte etwas breiter als schulterbreit sein. Du streckst die Arme fast völlig nach oben durch und hältst nun die BT Stange über Deinem Kopf. Nun hast Du die Wahl, sie entweder vor oder hinter Deinem Kopf zu senken, in jedem Fall musst Du mit Deinem Kopf nach vorne oder hinten ausweichen. Lass die BT Stange durch ein kontrolliertes Einknicken in den Ellbogen absinken, bis sie sich auf Höhe der Schulter befindet. Im Anschluss drückst Du die BT Stange wieder langsam nach oben zurück. Achte darauf die BT Stange beim senken nicht zu tief abzulassen um Deine Ellenbogen vor extremer Belastung zu schützen.



BAUCH ROLLER

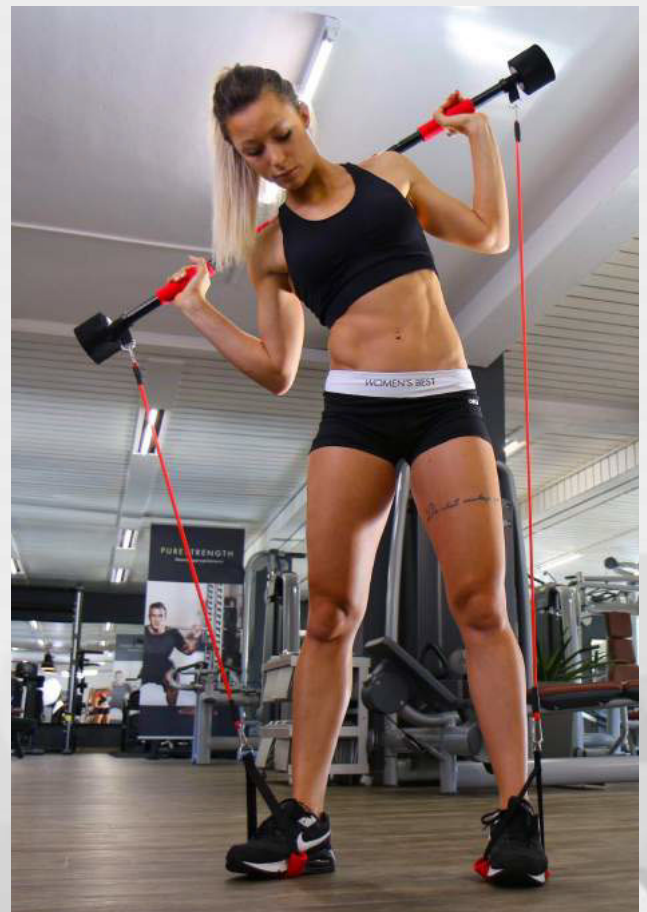
Um Deine Bauchmuskulatur zu stärken kannst Du Deine Body Trainer Stange ganz einfach als Roller verwenden und sie als Bauchmuskeltrainer benutzen. Kniee hierzu einfach auf dem Boden und fasse die Body Trainer Stange entweder an dem mittigen oder an den äußeren Pads. Deine Arme sind anfangs senkrecht zum Boden gerichtet, die Wirbelsäule gerade und der Blick nach unten gerichtet. Nun rolle langsam mit der Stange nach vorne und stoppe erst, wenn Du eine deutliche Spannung im Bauch bemerkst. Anschließend einfach wieder in die Ausgangsposition zurück rollen.



RUMPF/SEITLICHE BAUCHMUSKELN

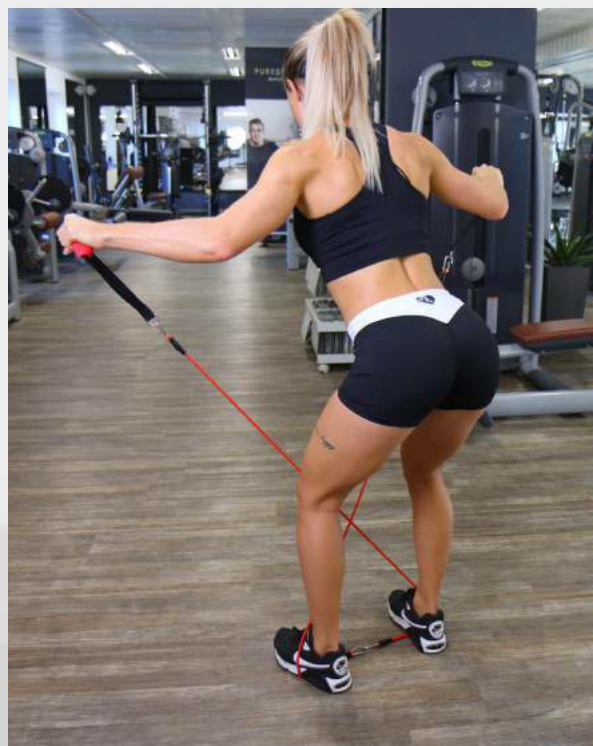
Den Rumpf oder auch die seitlichen Bauchmuskeln kannst Du mit dem Body Trainer ganz einfach trainieren. Steige hierzu einfach mit beiden Beinen in die Fußschlaufen und lege dir die Body Trainer Stange im Nacken ab. Wähle zwischen einer Beug- oder Drehbewegung. Die Füße bleiben hier immer fest am Boden.

Bei der beugenden Ausführung lehne dich einfach seitlich mit Deinem Oberkörper Richtung Boden. Die Drehbewegung bedarf wenig Erklärung, da Du dich nur mit Deinem Oberkörper nach links oder rechts zu drehen brauchst.



OBERER RÜCKEN

Für einen starken und muskulösen Rücken kommt man an einem ausgiebigen Rückentraining nicht vorbei. Auch um Rückenschmerzen vorzubeugen und für eine aufrechtere Haltung empfiehlt sich ein regelmäßiges Rückentraining sehr. Bei dieser Übung benötigst Du die Body Trainer Stange nicht. Hier werden einfach zwei Bänder der gleichen Stärke zusammen geklickt und die Handgriffe jeweils links und rechts dazu geklickt. Nimm die Handstücke und lasse die Bänder zu Boden fallen. Steige mit den Füßen neben die Klicker der Bänder mittig hin und tausche nun die Handstücke seitenverkehrt, damit die Bänder sich kreuzen. Beuge Deinen Oberkörper nach unten das Du ungefähr parallel zum Boden bist. Der untere Rücken ist wieder zu einem leichten Hohlkreuz geformt. Nun ziehst Du die beiden Griffstücke an Deinen fast durchgestreckten Armen so weit wie es möglich ist nach oben. Die natürliche Grenze ist das Aufeinandertreffen der beiden Schulterblätter, die sich im Verlauf der Aufwärtsbewegung der Arme einander annähern.



SCHULTERHEBEN SEITLICH

Die isolierte seitliche Schulterübung gleicht der eben erklärten Übung. Klicke zwei Bänder der gleichen Stärke zusammen und steige mit den Füßen neben die Klicker der Bänder mittig hin. Halte Deinen Körper aufrecht und in einer stabilen Position. Nimm dir die Handgriffe und ziehe die Bänder, mit einem leichten knick im Ellbogen, langsam bis zur Horizontale an. Achte darauf das Deine Hände nicht viel höher als Schulterhöhe gezogen werden sollten. Senke Deine Arme wieder Richtung Beine und wiederhole den Ablauf.



BUTTERFLY BRUST

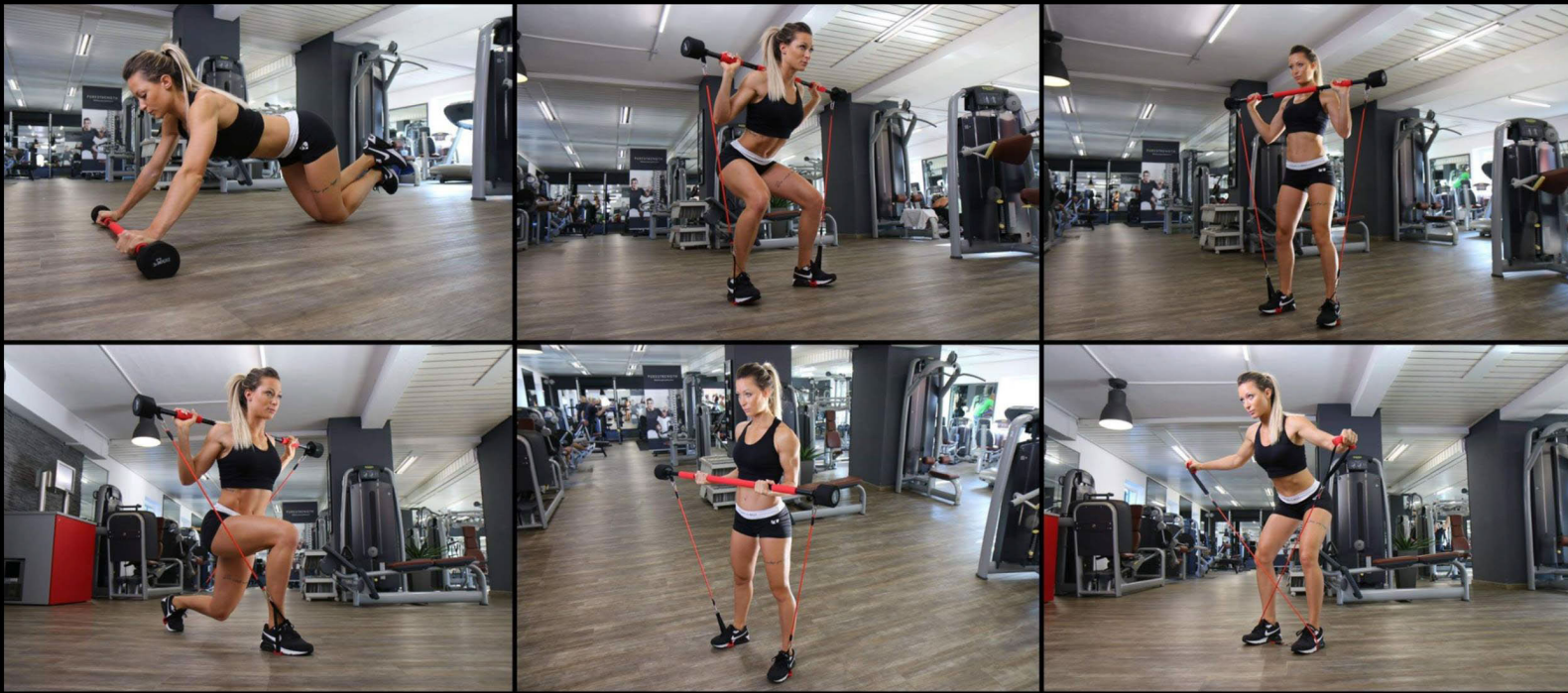
Die Übung schlechthin für eine definierte Brust sind Butterflies, die so genannt wird da die Bewegung dem Flügelschlag des Schmetterlings ähnelt. Hierzu brauchst Du die Body Trainer Stange nicht. Nimm dir ein Band Deiner Wahl und klicke die Handgriffe seitlich an. Setz dich bei dieser Übung am besten aufrecht auf einen Stuhl, mit dem Rücken fest an der Lehne. Spanne das Band hinter den Stuhl, die Arme weit geöffnet zur Seite. Führe die Arme fast ganz Durchgestreckt nach vorne mittig zusammen. In dieser Position wird der Brustmuskel besonders beansprucht. Führe die Arme langsam und in einer kontrollierten Bewegung wieder zurück, sodass die Arme wieder weit geöffnet sind.

Wichtig: Die Kontrolle über den Widerstand behalten und die Übung nicht mit reißenden Bewegung ausführen.

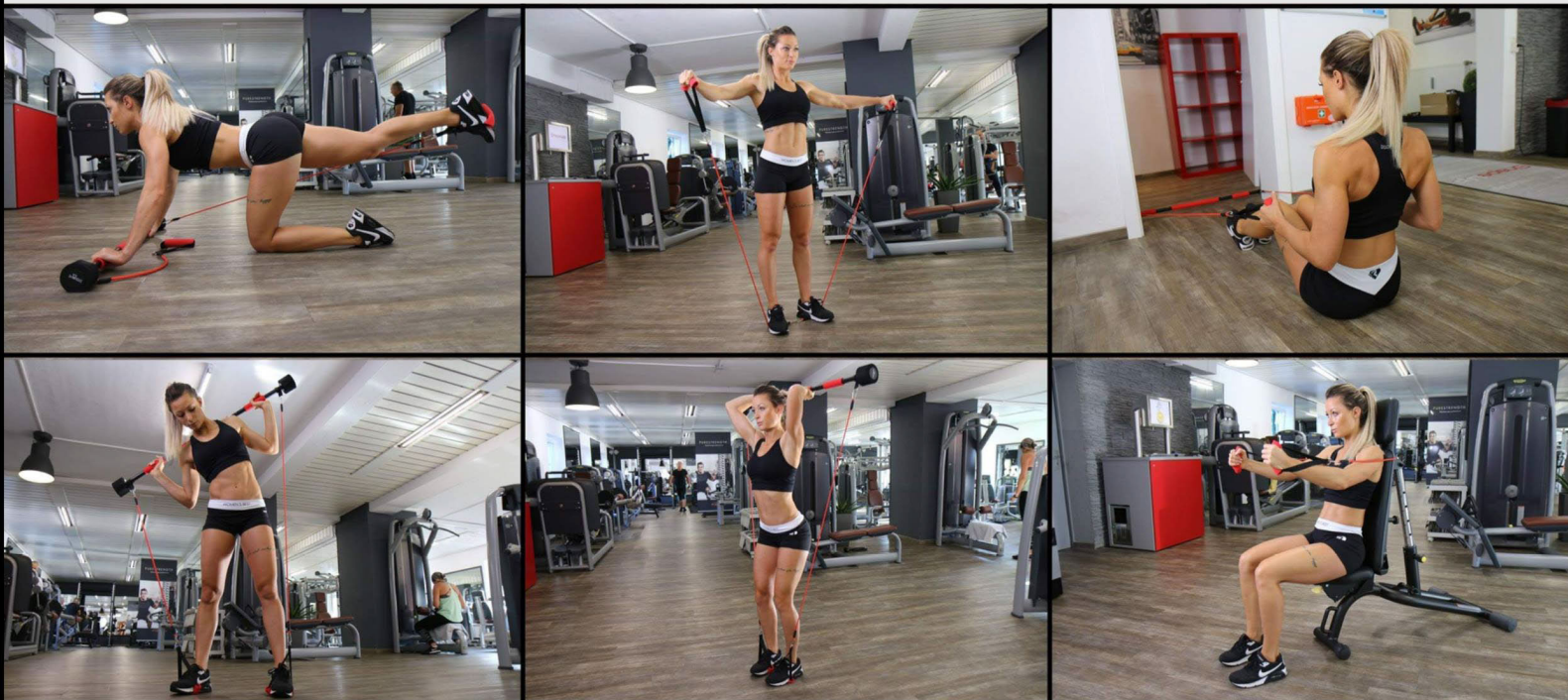


SHAPERZ

– *Finest Fitness* –



FULL BODY WORKOUT



Deiner Kreativität an Übungen mit dem SHAPERZ Body Trainer sind keine Grenzen gesetzt. Wir wünschen DIR mit Deinem Training viel Spaß & Erfolg!

Sportliche Grüße
Dein SHAPERZ Team