



Laufband
Treadmill

Wiederholung / Repetition

30 sek. schnell
4:30 min. moderat

4 Sätze

30 sec. fast
4:30 min. medium

4 sets

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Trainieren.
We wish you a lot of fun and a successful workout session.

Ihr
Your
Blue Spa Team

TRAINING
WORKOUT

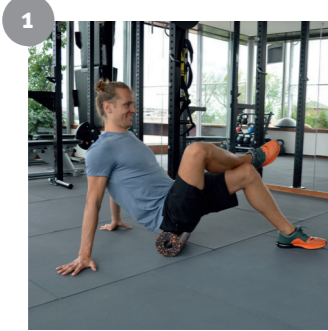
MUSKELAUFBAU
MUSCLE GROWTH

ALLEMEINE INFO / GENERAL INFORMATION

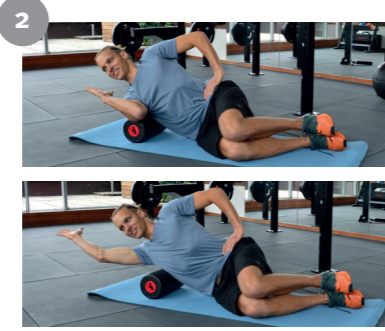
- Bei Schmerzen oder Problemen, müssen die Übungen abgebrochen werden.
 - Sollten Sie sich unsicher bei den Übungen sein, ziehen Sie zuvor einen Physiotherapeuten, Arzt oder Sportwissenschaftler hinzu.
 - Wir empfehlen Ihnen, die Übungen an Ihren individuellen Anspruch des Trainings anzupassen.
 - Es liegt keine Haftung durch die falsche Benutzung des Trainingsplanes vor.
 - Das Gewicht kann frei gewählt werden, sodass die letzte Übungseinheit noch sauber und korrekt ausgeführt werden kann.
-
- If you have pain or problems, the exercises must be discontinued.
 - If you are unsure about the exercises, consult a physiotherapist, doctor or sports scientist beforehand.
 - We recommend that you adapt the exercises to your individual training requirements.
 - There is no liability for incorrect use of the training plan.
 - The weight can be freely selected so that the last exercise unit can still be performed cleanly and correctly.

Selbst-
massage

Warm
up



1
Hartschaumrolle Gesäß
Foam Roll Glutes



2
Hartschaumrolle
Latissimus Dorsi
Foam Roll Latissimus Dorsi

Ausführung / Execution

Tiefe Atmung – Entspannen
Deep breathing – relaxation

Wiederholung / Repetition

1 Minute
1 minute

Dynamische
Mobilität

Dynamic
Mobility



3
Handlauf
Hand Walk



4
Knie umarmen
Knee Hug

Ausführung / Execution

1. Laufen Sie mit gestreckten Knien zu den Händen.
Walk with stretched knees to the hands.
2. Laufen Sie danach mit den Händen vorwärts.
Walk with the hands forward.

Wiederholung / Repetition

1 Set - 5 Wiederholungen
1 set - 5 repetitions



5
Ausfallschritt rückwärts - mit Oberkörperrotation
Reverse Lunge - upper body rotation

Ausführung / Execution

Standbein ist gestreckt, die Lendenwirbelsäule wird gerade gehalten.
The leg is extended, no lumbar spines lordosis.

Wiederholung / Repetition

1 Set - 10 Wiederholungen
1 set - 10 repetitions

Ausführung / Execution

Knie ist unter der Hüfte, Stoßen Sie sich kräftig nach hinten ab. Oberkörper entgegengesetzt drehen.
Knee is below the hip, push yourself back. Upper body turn in the opposite direction.

Wiederholung / Repetition

1 Set - 10 Wiederholungen
1 set - 10 repetitions

Haupt-
block

Main set

Übung 6, 7, 8 und 9 werden nacheinander für 8 Wiederholungen ausgeführt.

Wiederhole das komplette Set 3 mal.

For all exercises 6, 7, 8 and 9 applies:

8 repetitions each exercise.

Repeat the complete set 3 times.



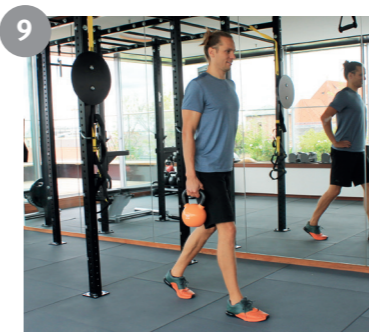
6
Bankdrücken beidhändig
Bench Press



7
Vorgebeugt Rudern
Row



8
Klimmzug
Pull up



9
Kniebeuge in Schrittstellung - Einarmig mit Gewicht
Split Squat - one arm with dumbbell

Ausführung / Execution

Ellbogen drehen sich 45° vom Körper weg. Gewicht liegt über den Schultern.

Elbows go 45° from the body, weight is over the shoulders.

Gerader Rücken, Oberkörper bleibt stabil.
Straight back, upper body remains stable.

Tipp: Unterstützung mit dem Gummiband
Tip: Support with the rubber band

Knie ist unter der Hüfte.
Knee is below the hip.