

# HAMMER

## DAS BONUSPROGRAMM MIT X-TECH



### 1 LIEGESTÜTZ-CURLS

„Kraft und Balance - diese Liegestütz Kombi hat es in sich.“

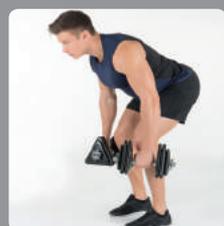


**Extra-Tipp:** „Für mehr Spannung im Muskel und maximalem Trainingseffekt sollte Ihr Körper während der Übung stabil bleiben und sich nicht eindrehen.“

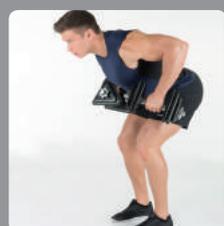
**A** Begeben Sie sich in Liegestützposition und nehmen jeweils eine Hantel in die Hand. Schultern über Handgelenk, die Füße hüftbreit, den Rumpf angespannt.

**B** Beugen Sie die Arme jetzt so weit, bis die Oberarme waagrecht sind – kurz halten – dann wieder nach oben drücken.

**C** Oben angekommen führen Sie die linke Hand zur Brust, mit rechts Stützen Sie sich. Anschließend Hantel wieder absenken und die Seite wechseln.



**A** Stellen Sie sich hüftbreit und gehen leicht in die Knie. Beugen Sie nun den Oberkörper nach vorne und lassen die Hanteln hängen.



**B** Ziehen Sie nun die Hanteln nach oben, eng am Körper vorbei.



**C** Strecken Sie jetzt die Arme waagrecht zur Seite aus. Über B zurück zu A.

**Extra-Tipp:** „Lassen Sie den Nacken bei der Übung entspannt und halten den Rücken gerade.“

### 2 RUDERN-SEITHEBEN

„Die perfekte Übung für einen V-Oberkörper.“

### 3 AUSFALLSCHRITT MIT BIZEPS CURLS

„Bringt Oberschenkel und Bizeps schnell in Form.“

**A** Nehmen Sie die Hanteln in die Hand und stellen sich hüftbreit. Ziehen Sie den linken Arm nach oben, indem Sie ihren Ellenbogen beugen.

**B** Machen Sie jetzt mit dem linken Bein einen großen Schritt nach vorne und beugen das rechte Knie, bis es fast den Boden berührt. Kommen Sie in die Ausgangsposition zurück und wechseln die Seite.

**Extra-Tipp:** „Machen Sie den Ausfallschritt groß genug, so dass das Knie nicht über die Fußspitze hinausragt.“



## 4 KLAPPMESSER-FLYS

„Bauchmuskeltraining für echte Kerle.“



**A** Legen Sie sich auf den Rücken. Heben Sie die Beine an und strecken die Arme seitlich aus.

**B** Rumpf und Beine gleichzeitig anheben und die gestreckten Arme zusammenführen.

**Extra-Tipp:** „Die Übung lässt sich noch weiter steigern, wenn Sie Arme und Beine während der ganzen Übung in der Luft halten, ohne komplett abzulegen.“

## 5 SEIT- & FRONT-HEBEN KOMBI

„Für massive Schultern“

**A** Stellen Sie sich aufrecht und hüftbreit. Ziehen Sie nun die linke Hantel mit gestrecktem Arm nach oben, bis dieser waagrecht ist. Lassen Sie den Arm langsam wieder absinken – Seitenwechsel.

**B** Beide Arme gleichzeitig nach oben bewegen – dieses mal aber seitlich, neben dem Körper. Absinken lassen und mit A fortsetzen.



**Extra-Tipp:** „Sie können die Übung auch mit beiden Armen gleichzeitig ausführen.“

## 6 LIEGESTÜTZ-TRIZEPS

„Kraft + Balance 2.0. Wer Biceps hat, braucht auch Trizeps.“

**A** Begeben Sie sich in Liegestützposition und nehmen jeweils eine Hantel in die Hand. Schultern über Handgelenk, die Füße hüftbreit, den Rumpf angespannt.

**B** Beugen Sie die Arme jetzt so weit, bis die Oberarme waagrecht sind – kurz halten – dann wieder nach oben drücken.

**C** Oben angekommen führen Sie die linke Hand eng am Körper vorbei nach hinten oben, mit rechts Stützen Sie sich. Anschließend Hantel wieder absinken und die Seite tauschen.



## 7 AUSFALLSCHRITT-SCHULTERDRÜCKEN

„Lassen Sie Ihre Beine nochmals richtig brennen!“

**A** Hüftbreiter, aufrechter Stand. Arme nach oben drücken, bis die Oberarme waagrecht und die Unterarme senkrecht sind, Handflächen nach vorne.

**B** Anschließend einen großen Schritt nach vorne machen. Gleichzeitig die Hanteln nach oben drücken. Zurückkommen und Seite wechseln.

**Extra-Tipp:** „Je mehr Sie den Körper anspannen, umso stabiler stehen Sie beim Ausfallschritt.“

