

PRIME PUMP



Bevor du startest ein paar Tipps

- Bei akuten Schmerzen oder frischen Verletzungen solltest du vorab mit deinem Arzt sprechen.
- Treten Schmerzen während einer Übung auf, brich die Übung sofort ab.
- Die korrekte Ausgangsstellung sollte vor dem Übungsstart bewusst eingenommen werden.
- Die Gewichtswahl sollte deinem Trainingsstand entsprechen.
- Die Gewichtsscheiben der Langhantel sollten gleich verteilt sein.
- Achte bei der Durchführung auf deine Atmung. Richtig: Ausatmen beim Anspannen.
- *Beachte bitte die mit ! gekennzeichneten Hinweise.*

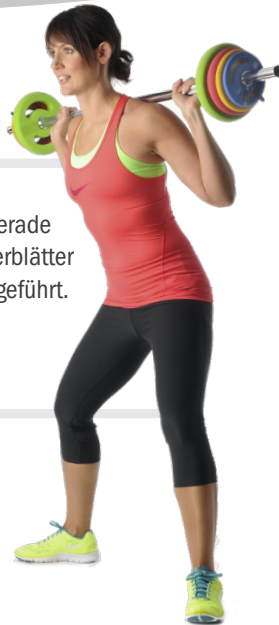
Viel
Spass!

1

Kniebeuge

Ausgangsposition

Schulterbreiter Stand, Knie und Füße zeigen nach außen. Die Wirbelsäule gerade halten, die Schultern sind tief, Schulterblätter werden leicht nach hinten zusammengeführt. Leichten Druck auf die Fersen legen. Die PrimePump Langhantel liegt auf den Schultern.



Endposition

In die Knie gehen, dabei den Oberkörper möglichst aufrecht halten. Die Knie bis 90° beugen. Achtung: Knie in einer Linie mit den Füßen lassen.

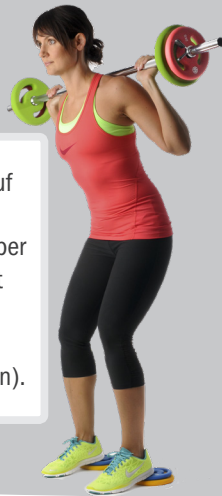
Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Pomuskulatur.
3 x 15 Wdh.



Kniebeuge

Ausgangsposition

Hüftbreiter Stand. Die Fersen sind auf Gewichtsscheiben platziert. Die Knie sind leicht gebeugt und der Oberkörper ist gerade, der Bauch ist angespannt und die Schultern sind tief. Die PrimePump Langhantel liegt auf den Schultern (nicht auf dem Nacken).



Endposition

In die Knie gehen, dabei den Oberkörper möglichst aufrecht halten. Die Knie bis 90° beugen. Am tiefsten Punkt werden die Fersen von den Gewichtsscheiben gelöst bis der Zehenstand erreicht ist.

Achtung: Oberkörper bleibt gerade, Bauch anspannen.

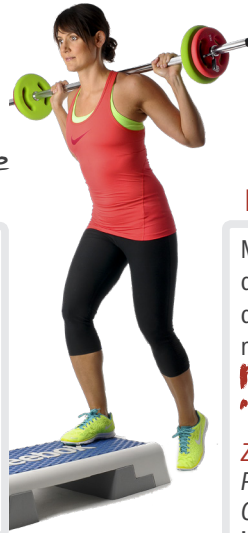
Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Wadenmuskulatur, sowie Gleichgewichtstraining.

Einbeinige Kniebeuge

Ausgangsposition

Schrittstellung, ein Bein auf das Step aufstellen. Das andere Bein nach hinten ausstrecken, Zehenspitzen berühren den Boden.

Die Hauptbelastung liegt auf dem vorderen Bein. Der Bauch ist angespannt und die Schultern sind tief. Die PrimePump Langhantel liegt auf den Schultern (nicht auf dem Nacken).



Endposition

Mit dem Ausatmen das Standbein strecken und das andere Bein gestreckt nach oben führen, der Po ist angespannt. Mit der Einatmung wieder nach unten zur Ausgangsposition kommen.

Achtung: Der Rücken bleibt gerade.

Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Pomuskulatur. Zusätzlich wird das Gleichgewicht geschult.
jede Seite 3 x 15 Wdh.



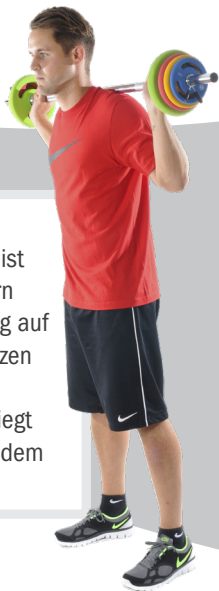
4

Kreuzheben

Ausgangsposition

Hüftbreiter Stand, der Oberkörper ist gerade, der Bauch ist angespannt und die Schultern sind tief. Gewicht gleichmäßig auf die Füße verteilen. Zehenspitzen zeigen nach vorne.

Die PrimePump Langhantel liegt auf den Schultern (nicht auf dem Nacken).



Endposition

Mit dem Einatmen die Beine anwinkeln, der Po geht zurück, der Oberkörper geht nach vorne. Gewicht auf die Fersen verlagern. Mit dem Ausatmen wieder nach oben in die Ausgangsposition kommen.

- ⚠ **Achtung:** Rücken gerade halten und der Bauch ist angespannt.

Ziel: Kräftigung des Rückenstreckers.
3 x 12 Wdh.

5

Kreuzheben

Ausgangsposition

Hüftbreiter Stand, der Oberkörper ist gerade, der Bauch ist angespannt und die Schultern sind tief. Gewicht gleichmäßig auf die Füße verteilen. Zehenspitzen zeigen nach vorne.

Die PrimePump Langhantel im Ristgriff, die Arme sind ca. schulterbreit auseinander.



Endposition

Mit dem Einatmen die Beine anwinkeln, der Po geht zurück, der Oberkörper geht nach vorne. Gewicht auf die Fersen verlagern. Mit dem Ausatmen wieder nach oben in die Ausgangsposition kommen.

- ⚠ **Achtung:** Das Knie dabei nicht über die Zehenspitzen schieben.

Ziel: Kräftigung des Rückenstreckers.
3 x 12 Wdh.

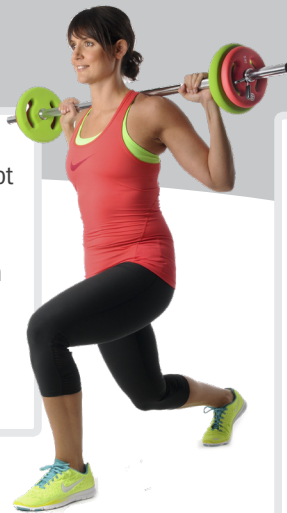




Lounge

Ausgangsposition

Schrittstellung, ein Bein weit nach vorne aufsetzen. Der vordere Fuß bleibt während der Ausführung am Boden, beim hinteren Fuß bleibt die Ferse abgehoben. Zehenspitzen zeigen nach vorne. Bauch ist angespannt und die Schultern sind tief. Die PrimePump Langhantel liegt auf den Schultern (nicht auf dem Nacken).



6

Endposition

Beim Einatmen beide Beine beugen. Hinteres Knie Richtung Boden führen. Beim Ausatmen wieder nach oben zur Ausgangsposition kommen. Übungsvariante: Vorderes Bein höher gestellt auf einem Step. **Achtung:** Das vordere Knie dabei nicht über die Zehenspitzen schieben.

Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Pomuskulatur.
jede Seite 3 x 15 Wdh.



Lounge mit Standwaage

Ausgangsposition

FORTGESCHRITTENE

Weite Schrittstellung, der vordere Fuß ist während der Übung immer komplett am Boden. Der Oberkörper ist aufrecht, Schultern tief, Bauch- und Pomuskulatur sind angespannt. Die PrimePump Langhantel ruht auf den Schultern. Beim Einatmen beide Knie beugen, das hintere Bein geht Richtung Boden, das vordere bleibt senkrecht über dem Fuß, siehe Übung 6.

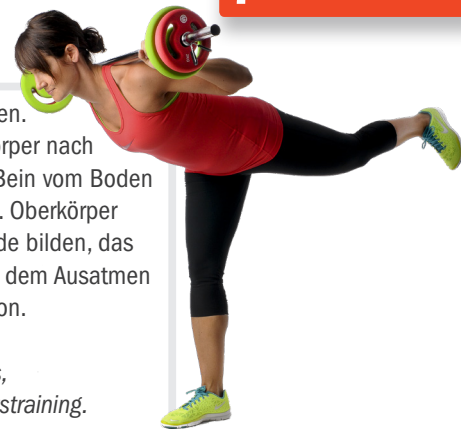
Achtung: Das Knie dabei nicht über die Zehenspitzen schieben.

Endposition

Mit der Ausatmung die Beine strecken. Mit dem nächsten Einatmen Oberkörper nach vorne bringen, gleichzeitig hinteres Bein vom Boden lösen und zur Standwaage kommen. Oberkörper und hinteres Bein sollten eine Gerade bilden, das Standbein bleibt leicht gebeugt. Mit dem Ausatmen wieder zurück in die Ausgangsposition.

Ziel: Kräftigung des Rückenstreckers, der Pomuskulatur und Gleichgewichtstraining.
jede Seite 3 x 8 Wdh.

7

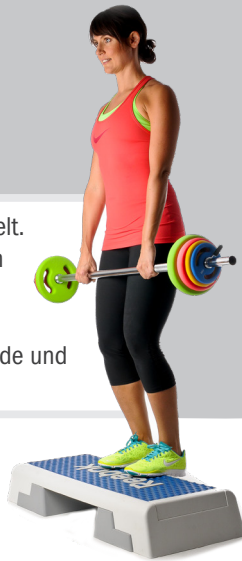


8

Fersen heben

Ausgangsposition

Hüftbreiter Stand. Knie sind leicht angewinkelt. Die Fußballen sind auf dem Step, die Fersen sind frei und nach unten gedrückt. Die PrimePump Langhantel etwas weiter als schulterbreit greifen. Der Oberkörper ist gerade und Schultern sind tief.

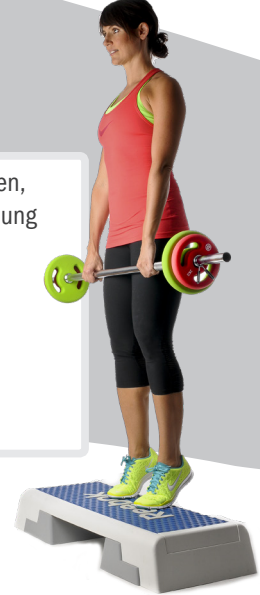


Endposition

Mit der Ausatmung die Fersen hochheben, bis zum höchsten Punkt. Mit der Einatmung wieder zurück in die Ausgangsposition.

Achtung: Nicht mit Schwung arbeiten

Ziel: Gleichgewichts- und Wadenmuskulaturtraining.
3 x 15 Wdh.



9

Sitzend Fersen heben

Ausgangsposition

Sitzend auf einem Gymball (kann auch ein Stuhl sein). Die Beine sind 90° gebeugt. Die PrimePump Langhantel ist auf den Oberschenkeln abgelegt.



Original
Pezzi PRO
maxafe

Endposition

Mit der Ausatmung die Fersen hochheben, bis zum höchsten Punkt. Mit der Einatmung wieder zurück in die Ausgangsposition.

Achtung: Nicht mit Schwung arbeiten und den Rücken gerade halten.

Ziel: Gleichgewichts- und Wadenmuskulaturtraining.
3 x 15 Wdh.



Bankdrücken

Ausgangsposition

Rückenlage. Der Rücken hat während der Übungsausführung Kontakt mit dem Step. Der Bauch ist angespannt, die Beine sind angehoben im 90° Hüft-Rumpfwinkel. Die PrimePump ca. schulterbreit fassen und Arme über der Brust senkrecht nach oben strecken.



VARIANTE

Schrägbankdrücken

Endposition

Mit der Einatmung die PrimePump Langhantel langsam absenken. Die Stange sollte nicht die Brust berühren. Mit der Ausatmung die Arme wieder nach oben drücken in die Ausgangsposition.

Achtung: Rücken bleibt auf dem Step liegen.

Um den oberen Brustmuskel zu trainieren kann die Übungsvariante mit Kopf nach oben auf der Schrägbank (Step) ausgeführt werden.

Ziel: Kräftigung der Brust- und Schultermuskulatur.
3 x 15 Wdh.

11

Bankdrücken auf dem Ball

Ausgangsposition

Rückenlage. Den Rücken gerade lassen und vom Boden lösen. Die Schulterblätter haben Kontakt mit dem Boden. Po und Bauch sind angespannt. Die Füße sind auf dem Gymball und die Beine sind gestreckt. Hände sind schulterbreit auseinander und über der Brust senkrecht nach oben gestreckt.

FORTGESCHRITTENE

Endposition

Mit der Einatmung Ellenbogen eng am Körper absenken.

Achtung: Handgelenke nicht abknicken.

Ziel: Kräftigung der Brustmuskulatur und Gleichgewichtstraining.
3 x 10 Wdh.

**12**

Sitzend Schulterpresse

Ausgangsposition

Sitzend auf einem Gymball (kann auch ein Stuhl sein). Die Beine sind 90° gebeugt. Hände sind schulterbreit auseinander, Arme angewinkelt und die PrimePump Langhantel bis auf Schulterhöhe angehoben.



Endposition

Mit der Ausatmung die Arme in die Höhe strecken.

Achtung: Handrücken und Unterarm bleiben
• immer auf einer Linie.

Ziel: Kräftigung der Schultermuskulatur
3 x 12 Wdh.



Trizepsdrücken auf dem Ball

Ausgangsposition

Sitzend auf einem Gymball Rücken gerade, Bauch angespannt. Hände sind schulterbreit auseinander und die Arme sind senkrecht nach oben gestreckt. Die Handgelenke sind fest und gerade.

- ⚠ **Achtung:** Bei dieser Übung
- lieber mit weniger Gewicht arbeiten.



Endposition

Mit der Einatmung die Unterarme anwinkeln. Mit der Ausatmung wieder nach oben in die Ausgangsposition strecken. Die Ellenbogen bleiben nah am Kopf.

- ⚠ **Achtung:** Rücken bleibt gerade -
- kein Hohlkreuz machen.

Ziel: Kräftigung des Trizeps.
3 x 12 Wdh.



Arme rückheben

Ausgangsposition

Hüftbreit stehend, die Knie sind leicht gebeugt. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Der Bauch ist angespannt und die Schultern sind tief. Die PrimPump Langhantel hinter den Körper nehmen (rücklinks). Hände sind schulterbreit im Ristgriff.

Endposition

Mit der Ausatmung die Arme gestreckt nach hinten führen und dabei die Schulterblätter zusammenziehen. Mit der Einatmung wieder zurück zum Körper führen.

- ⚠ **Achtung:** Rücken bleibt gerade -
- kein Hohlkreuz machen.

Ziel: Kräftigung des Trizeps und der Rückenmuskulatur.
3 x 12 Wdh.



15

Stirndrücken Ausgangsposition

Rückenlage. Bauch anspannen, der Rücken hat Kontakt mit dem Step. Die Arme werden senkrecht nach oben gestreckt und die Hände sind schulterbreit auseinander. Handgelenke sind fest.



mit
Reebok
Step

Endposition

Mit der Einatmung die Unterarme anwinkeln, so dass die Hände Richtung Stirn gehen. Die Ellenbogen bleiben fixiert. Mit der Ausatmung wieder nach oben in die Ausgangsposition strecken.

Achtung: Rücken bleibt gerade - kein Hohlkreuz machen.

Ziel: Kräftigung des Trizeps
3 x 12 Wdh.



16

Bizepscurl Ausgangsposition

Kniestand. Den Oberkörper auf den großen Ball ablegen. Die PrimePump Langhantel schulterbreit von unten greifen, Arme nicht ganz durchstrecken. Die Handgelenke bleiben fest. Der Bauch ist angespannt, Hohlkreuz vermeiden.



Endposition

Mit der Ausatmung werden die Arme angewinkelt und Richtung Schultern geführt. Mit der Einatmung gehen die Arme wieder in die Ausgangsposition.

Achtung: Die Arme nicht ganz durchstrecken.

Ziel: Kräftigung des Bizeps.
3 x 12 Wdh.



Langhantelrudern

Ausgangsposition

Schulterbreiter Stand. Die PrimePump Langhantel längs zwischen beide Beine nehmen. Mit beiden Händen die Langhantel greifen. Der Oberkörper ist nach vorne gebeugt, die Bauchmuskeln sind angespannt und die Knie gebeugt.



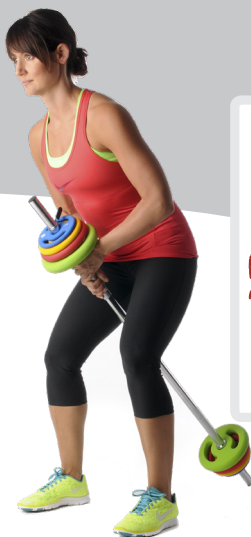
Bei diesen Übungen bitte eine Unterlage verwenden, um den Boden nicht zu beschädigen!

Endposition

Mit der Ausatmung beide Arme anwinkeln. Die Ellenbogen werden eng am Körper nach hinten gezogen und die Schulterblätter werden zusammen geführt.

- ! **Achtung:** Rücken bleibt gerade - keinen
- ! **Buckel machen.**

Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur.
3 x 15 Wdh.



Ausgangsposition

Mindestens schulterbreiter Stand. Die PrimePump Langhantel senkrecht rechts vor sich hinstellen (wenn rechter Arm anfängt) und am oberen Ende mit der rechten Hand umfassen. Der Rücken ist gerade und der Bauch ist angespannt.



Endposition

Mit der Einatmung die Langhantel nach links unten führen, dabei den Oberkörper nach vorne beugen, das Gewicht nach links verlagern und die Knie beugen. In umgekehrter Reihenfolge zurück zur Ausgangsposition.

- ! **Achtung:** Rücken bleibt gerade -
- ! **nicht mit Schwung arbeiten.**

Ziel: Kräftigung der Schulter- und Bauchmuskulatur.
jede Seite 3 x 12 Wdh.

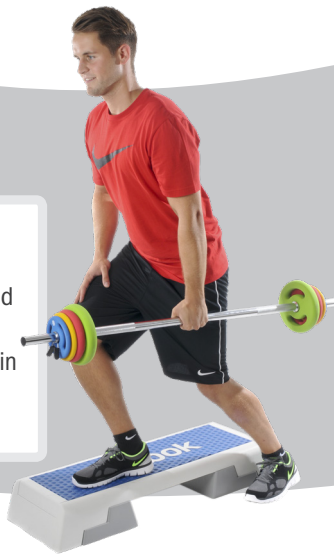


18

Einarmiges Rudern

Ausgangsposition

Stehend in Schrittstellung, das vordere Bein auf den Step stellen. Den Oberkörper leicht nach vorne nehmen, die Beine bleiben während der Übung gebeugt. Eine Hand stützt auf das erhöhte Bein, die PrimePump Langhantel wird in die andere Hand genommen. Handgelenk und Unterarm sind immer in einer Linie.



Endposition

Mit der Ausatmung den Arm anwinkeln und den Ellenbogen eng am Körper nach hinten oben führen.

- ⚠ **Achtung:** Die Schulter bleibt tief,
- ▶ nicht mit dem Oberkörper abknicken.

Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur.
jede Seite 3 x 15 Wdh.



19

Weites Rudern

Ausgangsposition

Knien, ein Bein nach vorne aufstellen, die Zehen zeigen nach vorne. Der Oberkörper wird leicht nach vorne gebeugt. Die Arme sind fast gestreckt und schulterbreit auseinander. PrimePump Gewichtsscheiben sind in den Händen. Das Handgelenk bleibt fest.



Endposition

Mit der Ausatmung werden die Arme angewinkelt, die Ellenbogen gehen nach oben bis in die U-Halte.

- ⚠ **Achtung:** Hände und Handgelenke
- ▶ bleiben in einer Linie mit dem Ellenbogen.

Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur.
3 x 15 Wdh.



Rotatorenmanschette

Ausgangsposition

Schrittstellung. Der vordere Fuß bleibt während der Ausführung am Boden, beim hinteren Fuß bleibt die Ferse angehoben. Der Oberkörper ist gerade und der Bauch angespannt, Schultern tief. Die Primepump Gewichtsscheiben mit den Daumen in den Händen fixieren. Die Hände vor dem Bauch zusammen führen.



Endposition

Mit der Ausatmung die Arme anwinkeln, sodass Hände und Ellenbogen auf Schulterhöhe kommen. Die Ellenbogen bleiben auf einer Höhe mit den Schultern, in einer fließenden Bewegung die Hände in dieser U-Halte nach oben führen (Bild 3) und dann weiter bis die Arme fast gestreckt sind. In umgekehrter Reihenfolge zurück zur Ausgangsposition.

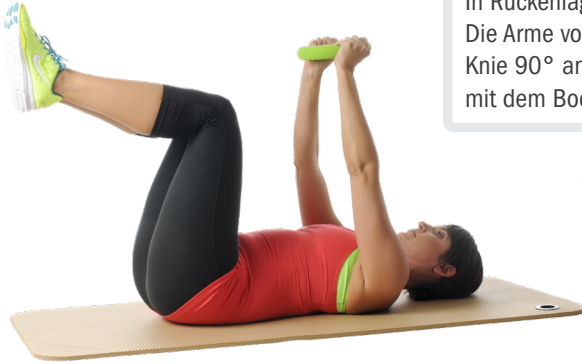
- ⚠ **Achtung: Ruhige, fließende Ausführung - nicht**
- ▶ **die Schultern zu den Ohren führen.**

Ziel: Kräftigung der Rotatorenmanschette und der Schultermuskulatur.
3 x 15 Wdh.

Schiffchen auf der Matte

Ausgangsposition

In Rückenlage eine PrimePump Gewichtsscheibe in beide Hände nehmen. Die Arme vor der Brust nach oben strecken. Füße vom Boden lösen und Knie 90° anwinkeln. Der Bauch ist angespannt und der Rücken hat Kontakt mit dem Boden.



Endposition

Mit der Einatmung die Arme und ein Bein gleichzeitig lang strecken. Der Kopf wird leicht vom Boden gelöst. Mit der Ausatmung in die Ausgangsposition zurückkehren und Bein wechseln.

- ▮ **Übungsvariante:** Beide Beine gleichzeitig lang strecken.
- ▮ **Achtung:** Nicht den Rücken vom Boden lösen.

Ziel: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur
jede Seite 3 x 15 Wdh.



Schiffchen auf dem Gymball

Ausgangsposition

Der Rücken ist auf dem großen Ball abgelegt. Die Beine sind schulterbreit auseinander und stehen fest auf dem Boden. Die Knie sind 90° gebeugt. Hände schulterbreit im Ristgriff, die Arme sind fast gestreckt und vor der Brust nach oben geführt. Bauch und Po sind angespannt.



Endposition

Mit der Ausatmung die Arme lang nach hinten hinter den Kopf strecken. Mit der Einatmung in die Ausgangsposition zurückkehren.

- ⚠ **Achtung:** Nicht ruckartig arbeiten,
- **Körperspannung halten.**

Ziel: Kräftigung der Bauch-/Brustmuskulatur
3 x 15 Wdh.



22

Schiffchen auf dem Step

Ausgangsposition

FORTGESCHRITTENE

Rückenlage. Der Rücken hat während der Übungsausführung Kontakt mit dem Step. Der Bauch ist angespannt, die Beine sind senkrecht nach oben gestreckt. Die Arme sind schulterbreit auseinander und die Langhantel wird im Ristgriff über der Brust ebenfalls senkrecht nach oben gestreckt.



Endposition

Mit der Ausatmung die Arme und Beine gleichzeitig lang strecken. Mit der Einatmung in die Ausgangsposition zurückkehren.

- ⚠ **Achtung:** Nicht den Rücken vom Step lösen.

Ziel: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur
3 x 15 Wdh.



23

PRIME



PUMP



OLIVER[®]