

STRICKER.FIT

SCHLANK UND STARK

WISSENSCHAFT. FORTSCHRITT. NEUE MÖGLICHKEITEN.

MAXIMALE ÄSTHETIK IN 7 ÜBUNGEN

DAS PARETO-PRINZIP



EFFEKTIV



EVIDENZBASIERT



NACHHALTIG

DIE 7 ÜBUNGEN FÜR MAXIMALE ÄSTHETIK

SICHER. EFFEKTIV. FÜR JEDES ALTER.

Nach dem Pareto-Prinzip: 20 % Aufwand,
80 % Ergebnis.

Diese 7 Übungen decken die wichtigsten
Muskelgruppen für Ästhetik und Kraft ab.
Geeignet für Anfänger, Fortgeschrittene,
Männer und Frauen von 40 bis 70.



DIE BASIS FÜR DEINEN ERFOLG

Meistere diese 7 Schlüsselübungen.
Sie bilden das Fundament.
Erfahrung und Disziplin eröffnen
dir die volle Vielfalt und
maximale Ergebnisse.

DAS PARETO-PRINZIP IM KRAFTTRAINING

Das Pareto-Prinzip (80/20-Regel) besagt:

80 % deiner Ergebnisse kommen
aus 20 % deiner Anstrengung.

Im Krafttraining bedeutet das:

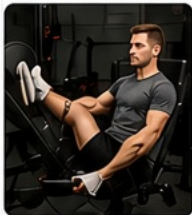
- ✓ Fokussiere dich auf wenige,
dafür hochwirksame Übungen.
- ✓ Diese 7 Übungen decken die
wichtigsten Muskelgruppen ab.
- ✓ Ideal für Muskelaufbau, Kraft,
Körperform und Gesundheit.



DIE 7 SCHLÜSSELÜBUNGEN

1

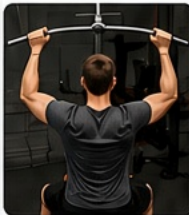
BEINPRESSE



- Beine (Quadrizeps,
Hamstrings)
- Gesäß
- Sicher & gelenkschonend

2

LATZUG



- Rückenbreite (Latissimus)
- Bizeps
- Für jedes Fitnesslevel
anpassbar

3

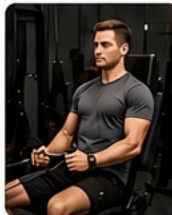
BRUSTPRESSE



- Brust
- Vordere Schulter
- Trizeps

4

KABELRUDERN



- Rücken (Mitte)
- Hintere Schulter
- Bizeps

5

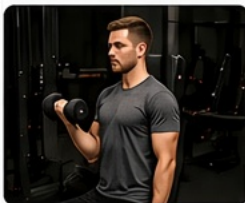
SEITHEBEN



- Seitliche Schulter
- Schulterbreite
- Ästhetische V-Form

6

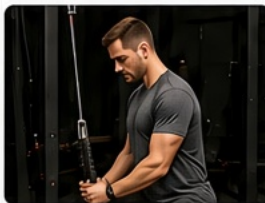
BIZEPSCURLS



- Bizeps
- Umfang
- Definition

7

TRIZEPSDRÜCKEN AM KABEL



- Trizeps
- Umfang
- Straffe, definierte Arme

WAS DU DAMIT ERREICHST



ÄSTHETIK &
KÖRPERFORM



KRAFT &
LEISTUNG



GESUNDHEIT &
LANGLEBIGKEIT



SELBSTBEWUSSTSEIN
& PRÄSENZ

SO SETZT DU ES UM

ANFÄNGER

Bleibe zunächst bei diesen 7 Übungen.
Lerne die Technik, steigere dich kontinuierlich
und schaffe eine solide Basis.

FORTGESCHRITTENE

Ersetze und ergänze Übungen nach Bedarf.
Mit zunehmender Erfahrung zählt dein
Körpergefühl und deine Zielsetzung.



DIE 7 ÜBUNGEN SIND DEINE BASIS –
ERFAHRUNG ERÖFFNET DIR DIE VIelfALT.

- ✓ Trainiere diese 7 Übungen 2–3x pro Woche.
- ✓ Wähle ein Gewicht, mit dem du den angegebenen
Wiederholungsbereich sauber schaffst.
- ✓ Steigere das Gewicht, wenn du am oberen Ende
des Bereichs ankommst.
- ✓ Ernährung, Schlaf und Regeneration
nicht vergessen.
- ✓ Kontinuität schlägt Perfektion.



PROFI-TIPP

Für Muskelaufbau &
Körperform:
1–2 intensive Sätze
pro Übung
8–15 Wiederholungen
bei Grundübungen
10–20 Wiederholungen
bei Isolationsübungen
Qualität vor Quantität!

WARUM GERADE DIESE 7?



Maximale
Wirkung

Deciden die wichtigsten
Muskelpartien.
Maximier Effekt bei
minimalem Aufwand.



Gelenkchonend
& sicher

Bewährte Übungen
mit geringem
Verletzungsrisiko.



Für jedes
Fitnesslevel

Leicht anpassbar
für Anfänger bis
Fortgeschrittene.



Zeitsparend &
efficient

In kurzer Zeit
maximale Ergebnisse
erzielen.



Gesundheit &
Langlebigkeit

Stärken den Körper,
vorbeugen statt
reparieren.



Nachhaltige
Ergebnisse

Konstanz + diese 7
= ästhetischer Körper
ein Leben lang

7 ZUSATZÜBUNGEN FÜR VARIATION, GESUNDHEIT & FUNKTIONELLE VIelfALT

1

BEINSTRECKER

2

BEINBEUGER

3

WADENHEBEN

4

FACE PULLS

5

BAUCHPRESSE

6

HÜFTHEBEN

7

FARMER'S WALK



Diese Übungen sind keine Pflicht, sondern sinnvolle Ergänzungen.
Nutze sie gezielt für Abwechslung, Gesundheit und funktionelle Stärke.

TRAININGSFREQUENZ-EMPFEHLUNG



2–3x PRO WOCHE

Immer dieselben 7 Übungen.
Einfach, effektiv, erfolgsorientiert.

MEHR ALS NUR MUSKELN



Hormonbalance



Mentale
Stärke



Bessere
Regeneration



Alltags-
Leistung



Langfristige
Ergebnisse

STRICKER.FIT

WISSENSCHAFT,
FÜR DEINEN ERFOLG