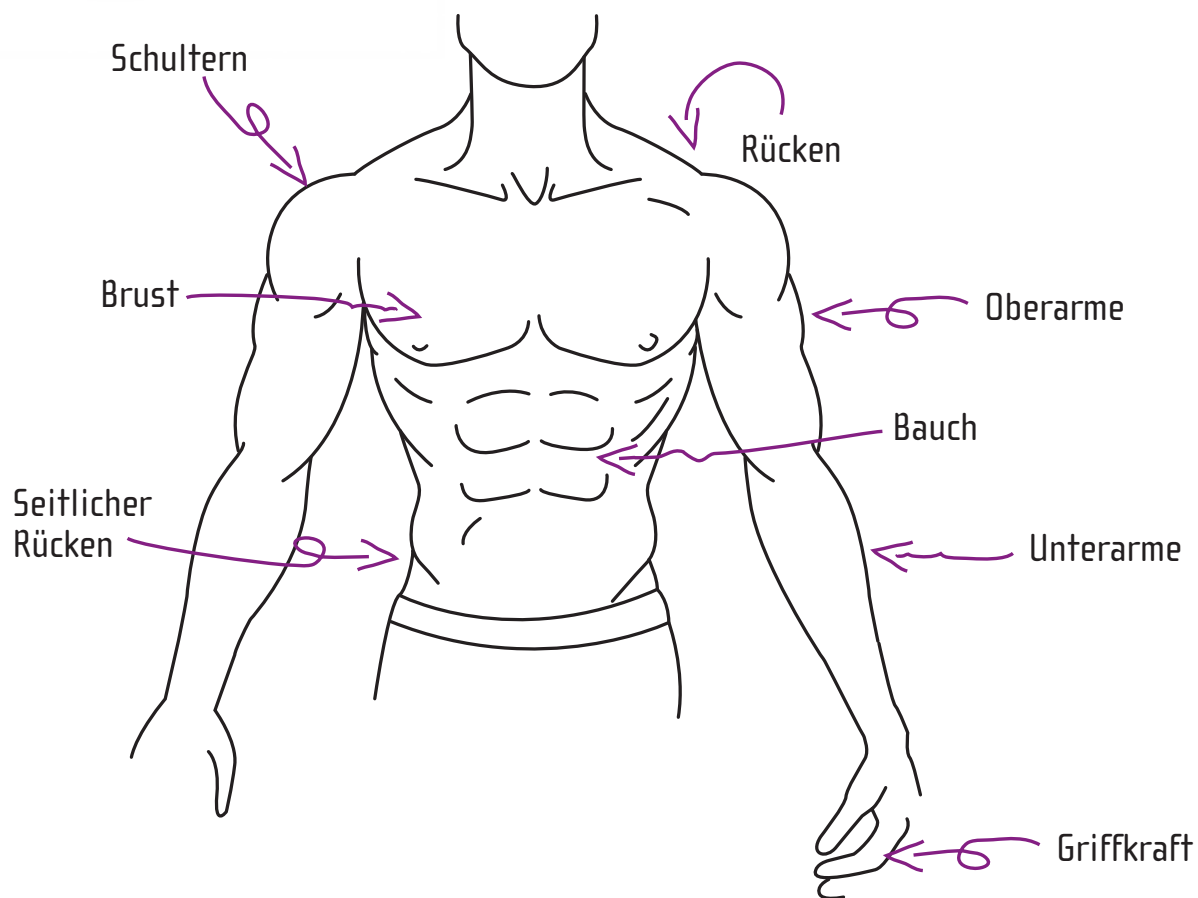




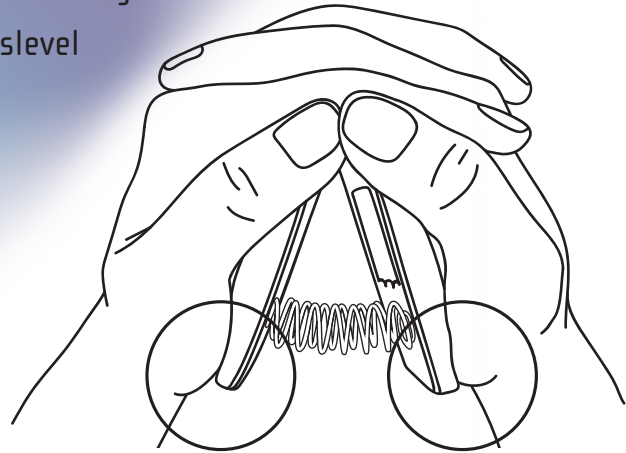
YOUR GYM TOGO!



BUILD UP YOUR MUSCLES AND SUPPORT YOUR MENTAL STRENGTH.

Richtiges Halten

- ➔ Der EGGSPANDER wird zwischen den Handflächen vor dem Oberkörper gehalten (offene Seite zum Körper), achte dabei auf eine gute Körperhaltung, perfekt ist, wenn du dabei Körperspannung hältst.
- ➔ Je nach Power kannst du den EGGSPANDER zwischen 15-30 Mal zusammendrücken und dann 15 bis 60 sec gedrückt halten.
Durch die verschiedenen folgenden Positionen werden unterschiedliche Muskelgruppen angesprochen.
- ➔ Worauf es ankommt ist das Zusammenspiel zwischen mehrmals zusammendrücken und gedrückt halten.
So machst du automatisch *isometrische Übungen.
- ➔ Alle Übungen kannst du je nach Fitnesslevel so oft wiederholen, wie du magst.



* Eine isometrische Übung ist eine Kraftübung, bei der du einen Muskel für einen bestimmten Zeitraum anspannst, ohne eine Bewegung auszuführen, wodurch die Muskellänge gleich bleibt (Plank). Isometrisches Training dient der Verbesserung der Muskelkraft und -ausdauer.

Standardübung I

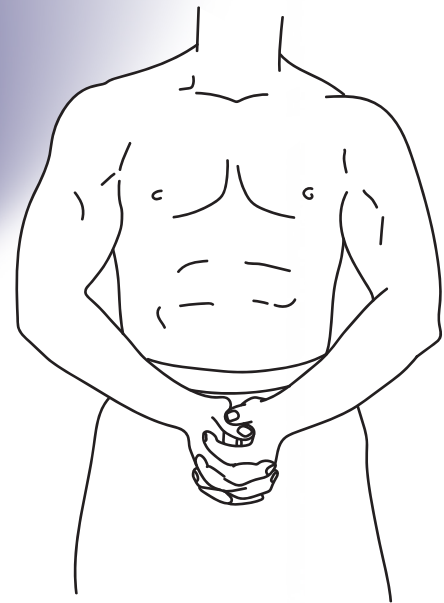
Halte den EGGSPANDER auf Hüfthöhe und halte die Körperspannung bei einer aufrechten Haltung.

- Fange an den EGGSPANDER ca. 15-30 Mal zusammen zu drücken. Danach hältst du den EGGSPANDER für ca. 15-30 sec. gedrückt.

Du merkst wie dein Oberkörper anfängt zu arbeiten.

Mit den Standardübungen beanspruchst du

- Brust,
- Bauch,
- Oberarme / Trizeps, Bizeps,
- Schultern,
- Rücken.



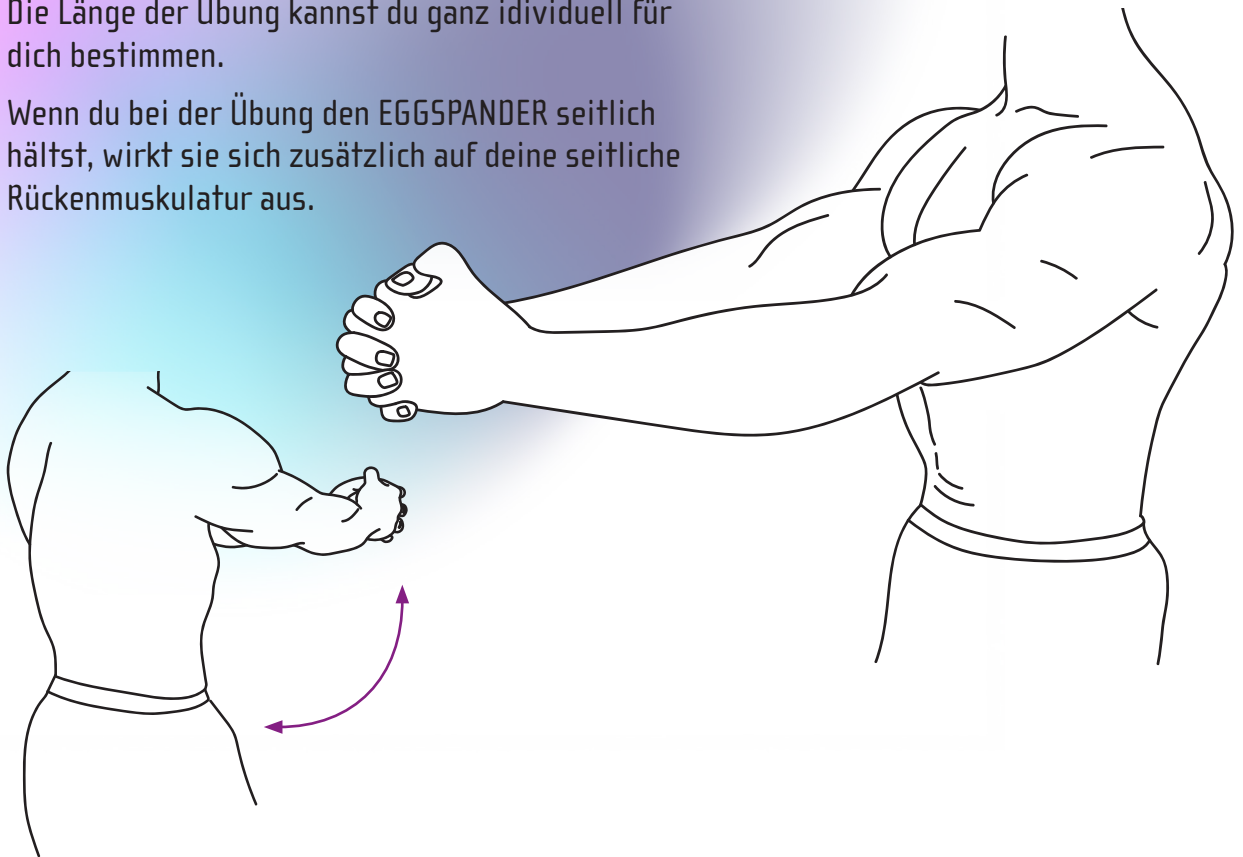
Standardübung II

Positioniere den EGGSPANDER auf Höhe deiner Brust und halte die Körperspannung bei einer aufrechten Haltung.

- Fange an den EGGSPANDER ca. 15-30 Mal zusammen zu drücken. Danach hältst du den EGGSPANDER für ca. 15-30 sec. gedrückt.

Die Länge der Übung kannst du ganz individuell für dich bestimmen.

- Wenn du bei der Übung den EGGSPANDER seitlich hältst, wirkt sie sich zusätzlich auf deine seitliche Rückenmuskulatur aus.



Standardübung III

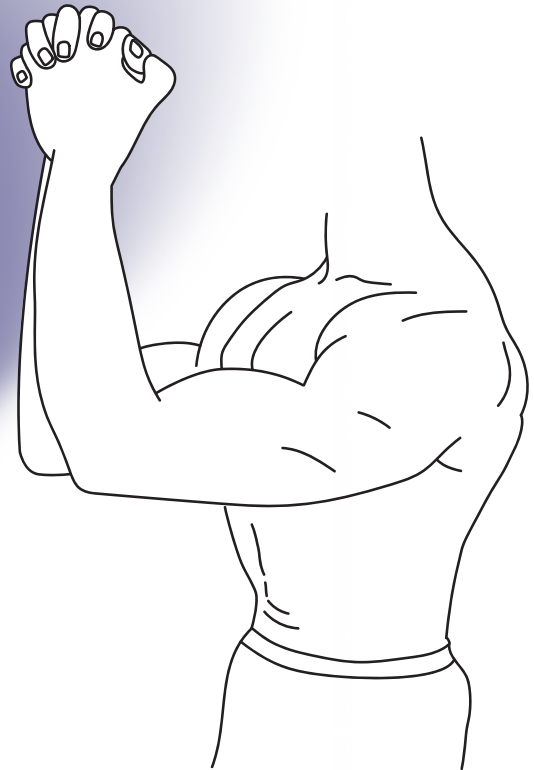
Halte den EGGSPANDER in einer 90 Grad Position und halte die Körperspannung bei einer aufrechten Haltung.

- Fange an den EGGSPANDER ca. 15-30 Mal zusammen zu drücken. Danach hältst du den EGGSPANDER für ca. 15-30 sec. gedrückt.

Die Länge der Übung kannst du ganz individuell für dich bestimmen.

Diese Übung wirkt sich mehr auf deine

- obere Brust,
- vordere Schulter,
- Bizeps aus.



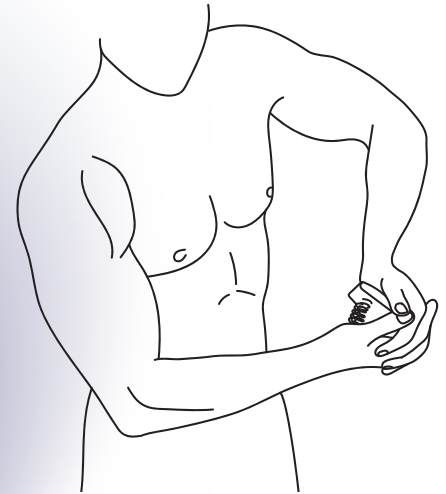
Training nach bestimmten Muskeln

→ Biceps

Einen Arm seitlich nach unten halten und den Ellenbogen des anderen Arms nach oben richten.

Wie bei den Übungen zuvor den EGGSPANDER wieder ca. 15-30 Mal zusammendrücken danach Spannung halten. Wiederhole so oft du magst.

Bereits beim Pumpen, merkst du ziemlich schnell wie der Biceps arbeitet, sowie der obere Schulterbereich.

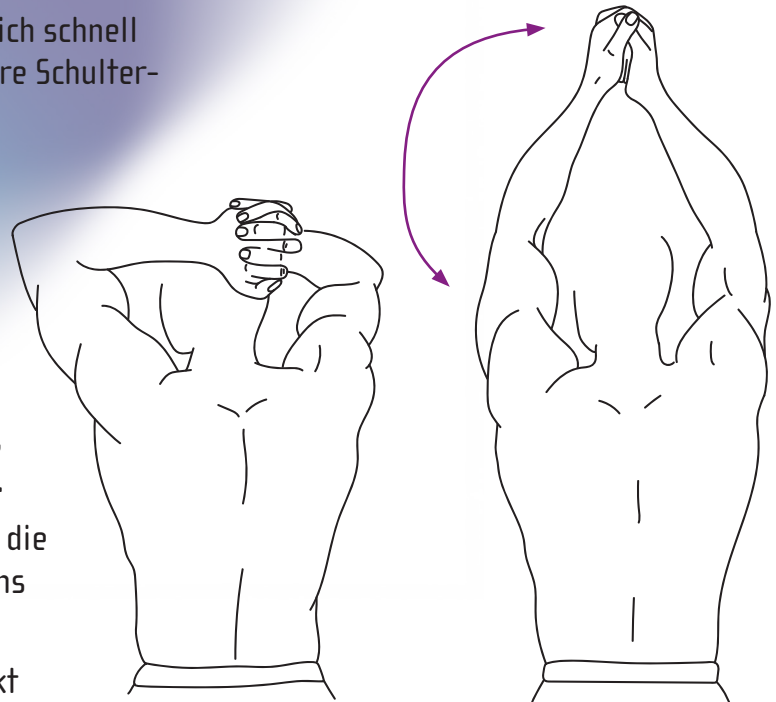


→ Trizeps

Hände hinter dem Kopf verschränken und anfangen zu Pumpen. Dann gedrückt halten und Arme dabei nach oben und wieder runter bewegen, zum Schluss oben etwas länger halten.

Wirkt sich ausser auf den Triceps auch die hintere Schulterpartie aus, die meistens nicht sehr ausgeprägt ist.

→ Diese Übung hat einen positiven Effekt auf Winkearme.



→ Bauch

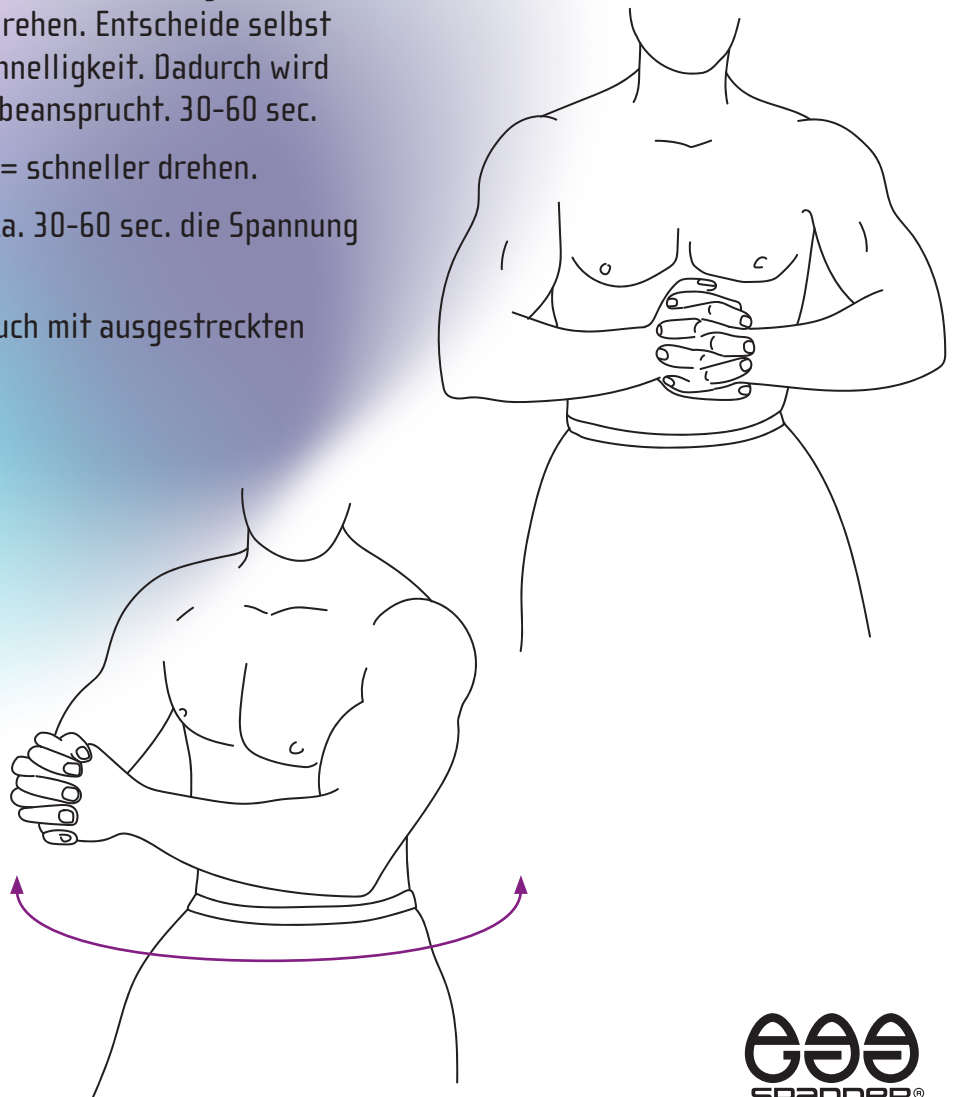
Die Hände vor den Bauch positionieren und Arme etwas angewinkeln.

Bauchmuskeln anspannen, EGGSPANDER gedrückt halten und anfangen zu drehen. Entscheide selbst die Intensivität durch Schnelligkeit. Dadurch wird auch der seitliche Bauch beansprucht. 30-60 sec.

Höhere Fettverbrennung = schneller drehen.

Am Ende vor dem Bauch ca. 30-60 sec. die Spannung halten.

Diese Übung kannst du auch mit ausgestreckten Armen ausführen.

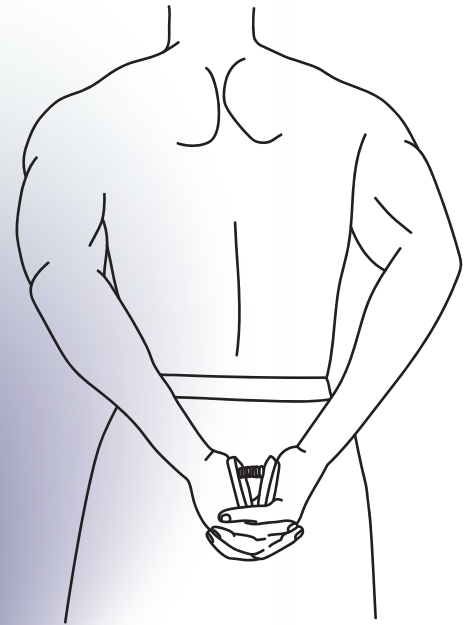


→ Rücken

Falls du die Mobilität hast, positioniere den EGGSPANDER hinter deinem Rücken.

Je nach Fitnesslevel wieder Pumpen und Halten.

Du beanspruchst mit der Übung den gesamten unteren Rückenbereich.

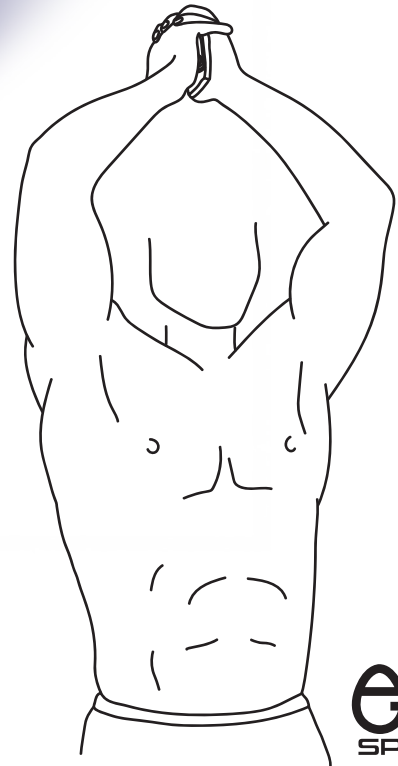


→ Schulter

Halte die Hände über den Kopf und fange an zu Pumpen.

Das ist natürlich anstrengend, so werden aber die Schultern gut beansprucht und durch das Halten merkst du wie sich deine Schultern versuchen zu wehren... halte durch.

Ca. 15-30 Mal pushen, 15-30 sec. halten.

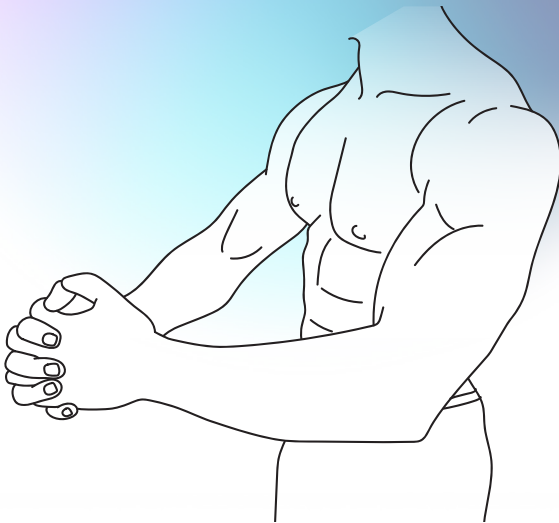
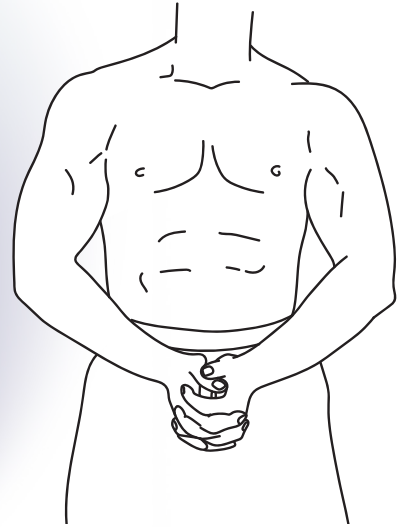


→ Brust I

Bringe die Hände vor den Bauch und spanne dabei die Bauchmuskeln an.

Variiere die Übung mit den Händen in Höhe der Hüfte, dem Bauch/Brust und mit 90 Grad angewinkelten Armen. Du merkst wie jeweils eine andere Muskelpartie der Brust beansprucht wird. Besonders die tieferen Muskeln wenn du den EGGSPANDER gedrückt hältst.

Alle Übungen ca. 15-30 Mal zusammendrücken danach ca. 15-30 sec. die Spannung halten.

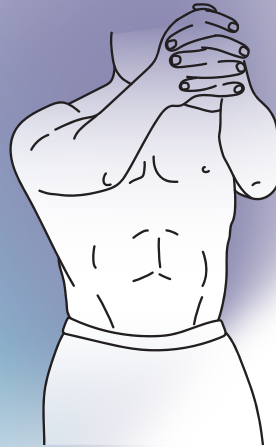


→ Brust II

Eine weitere Variation ist, die Arme vor dem Bauch zu plazieren und den EGGSPANDER gedrückt zu halten dabei die Arme

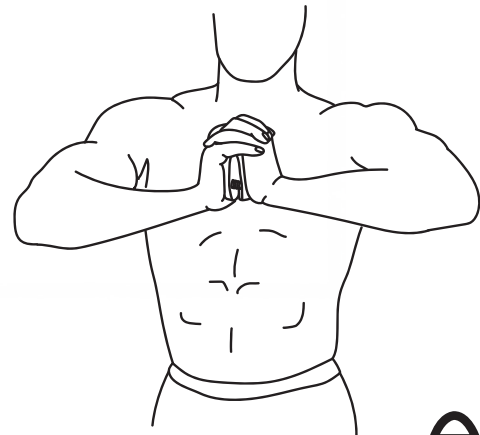
→ schräg nach oben drücken

→ oder über den Kopf.



Letzte Variante, Hände vor der Brust halten und wieder pumpen und gedrückt halten.

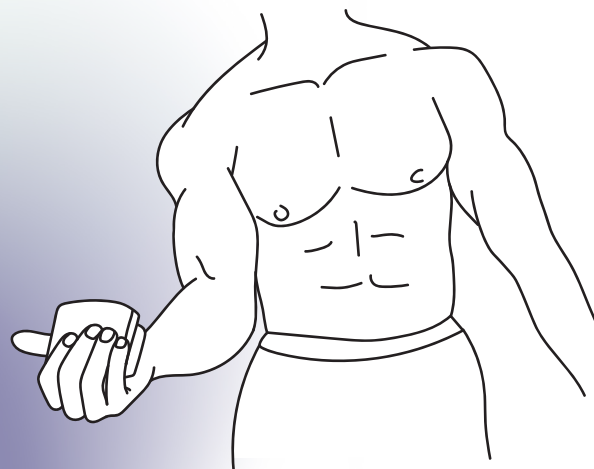
Alle Übungen ca. 15-30 Mal zusammendrücken danach ca. 15-30 sec. die Spannung halten.



→ Unterarm

Wie man das von den üblichen Handtrainern kennt, kannst du mit dem EGGSPANDER natürlich auch deinen Unterarm, für eine bessere Griffkraft trainieren.

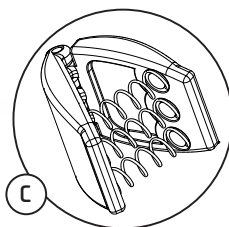
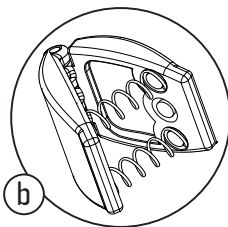
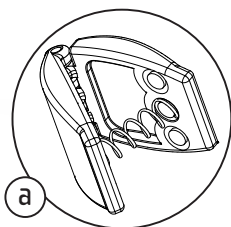
Wichtig wie immer das Pumpen und Halten.



→ Druckstärke anpassen

Je nach Fitnessgrad kannst du mit einer, zwei oder drei Federn trainieren. (a) (b) (c)

Drücke die Feder leicht zusammen, so kannst du diese herausnehmen.





In My Magic Handels GmbH
Könislacher Str. 15-24
60528 Frankfurt am Main
Germany

hello@inmymagic.com