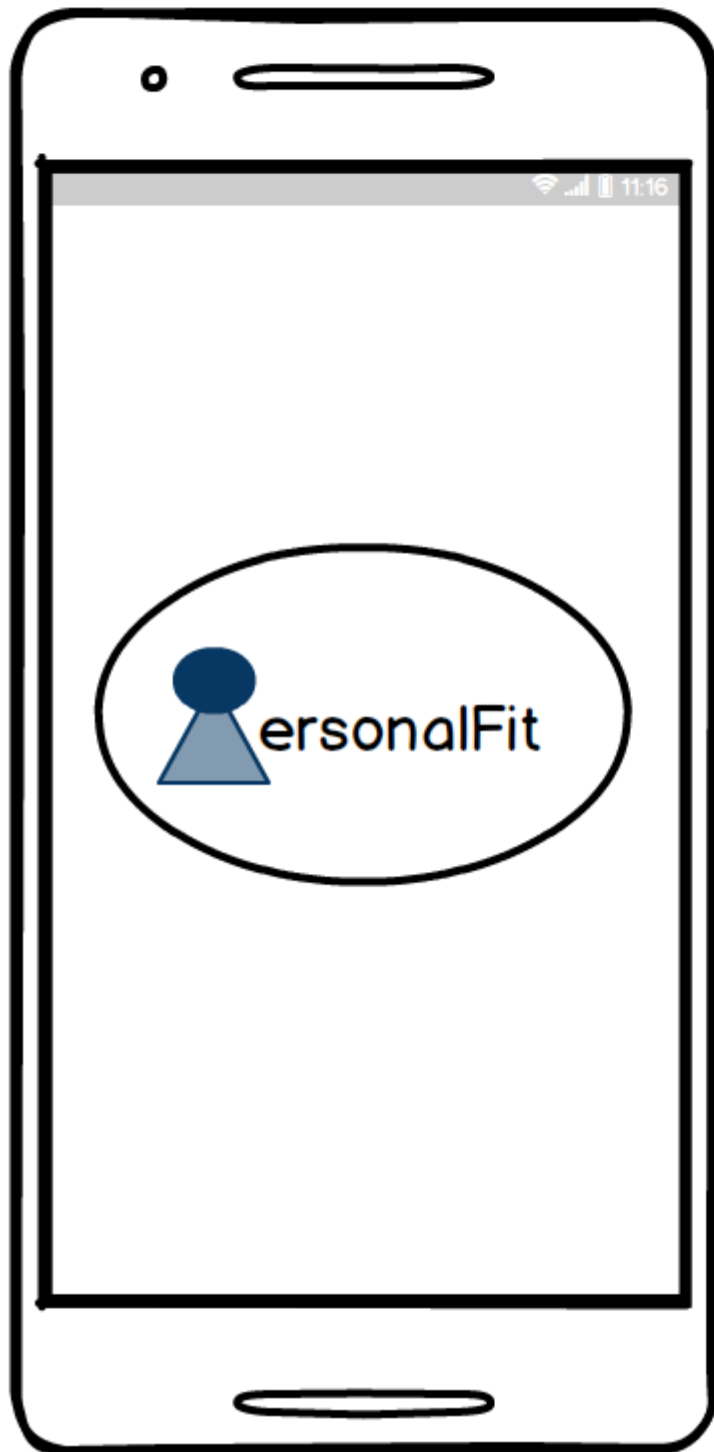
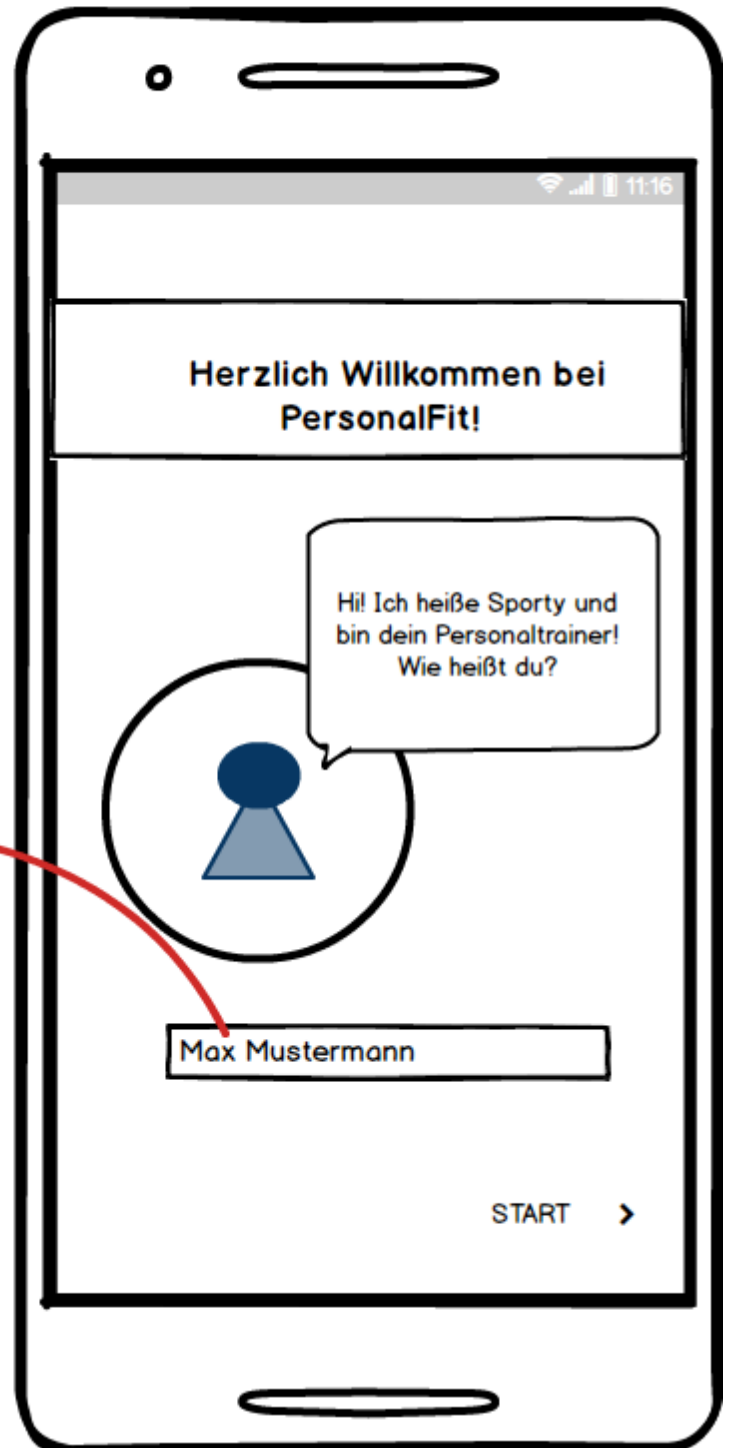


Aufmachung



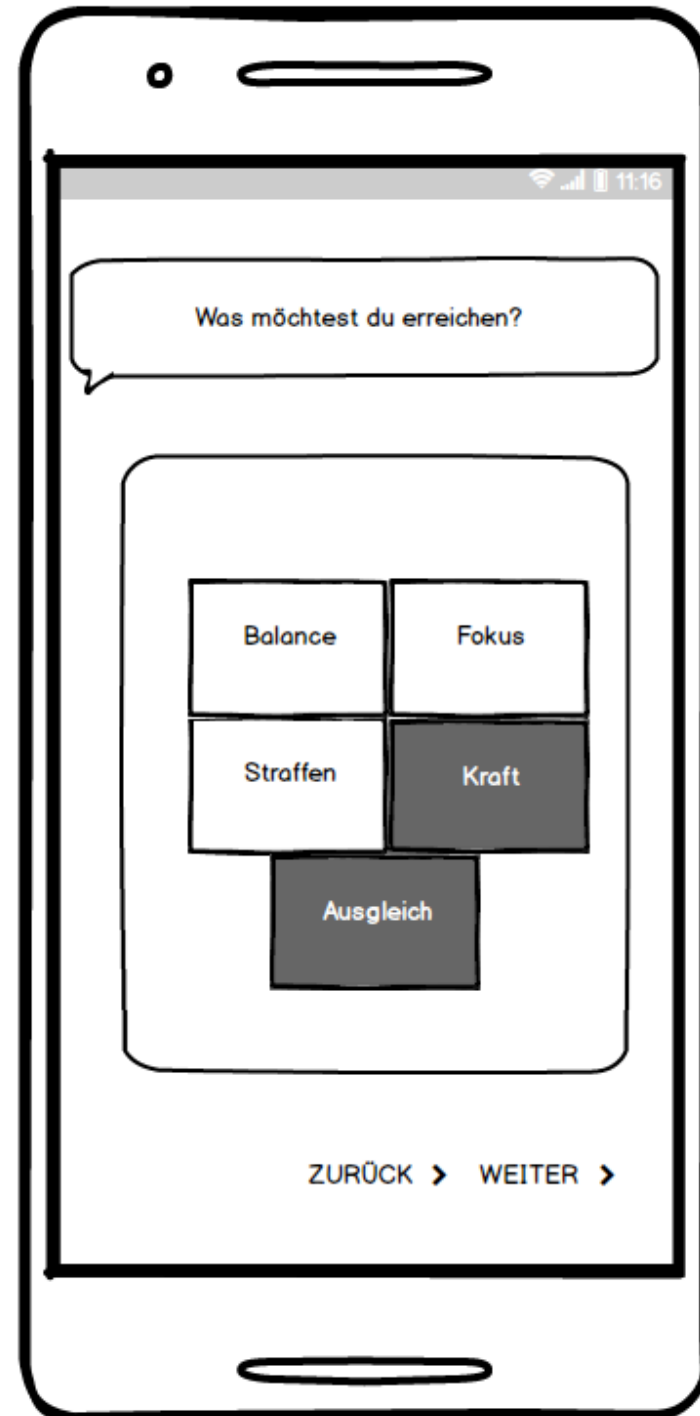
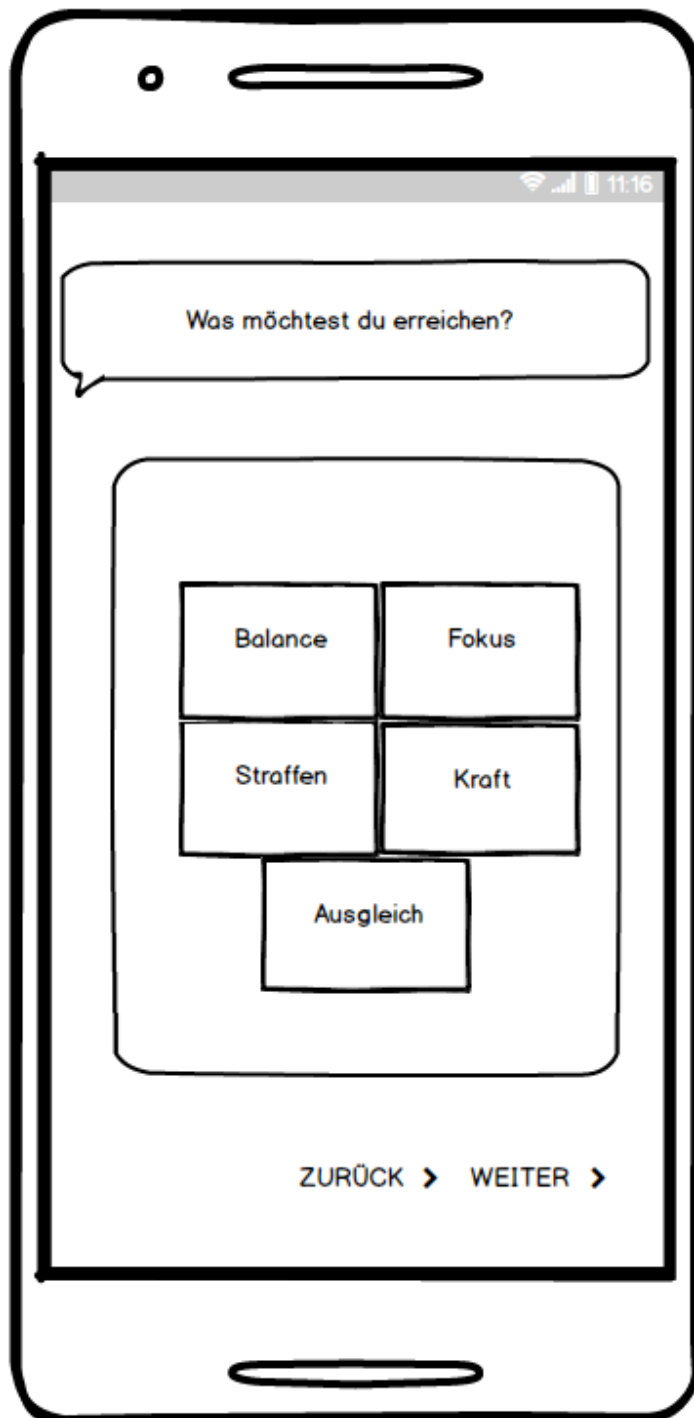
Willkommen



Eingabe des
Vornamens



Fitnesskategorien



Einstellungen

Wie fit bist du?

weniger fit sehr fit

Wie viel Zeit hast du?

3 pro Woche

Möchtest du an deinem Training erinnert werden?

☐ Ja ☐ Nein

ZURÜCK > WEITER >

Wie fit bist du?

weniger fit sehr fit

Wie viel Zeit hast du?

3 pro Woche

Ein Workout dauert ca. 20 Minuten.

Möchtest du an deinem Training erinnert werden?

☐ Ja ☐ Nein

Routine ist der Schlüssel zum Erfolg!

ZURÜCK > WEITER >

Besitzt du Trackinggeräte?

Auswahl	
Samsung Gear1	<input checked="" type="checkbox"/>
Fitbit	<input checked="" type="checkbox"/>
...	<input type="checkbox"/>
...	<input type="checkbox"/>
...	<input type="checkbox"/>
...	<input type="checkbox"/>

ZURÜCK > WEITER >

PersonalFit

Trage deine persönliche Daten ein, um deine Fortschritte besser zu sehen!
Deine Daten bleiben selbstverständlich alle geschützt.

***verpflicht**

Geschlecht:* männlich

Gewicht:* kg

Alter:* 29-35

Größe:* cm

ZURÜCK > WEITER >

PersonalFit

Brustumfang: cm

Hüftumfang: cm

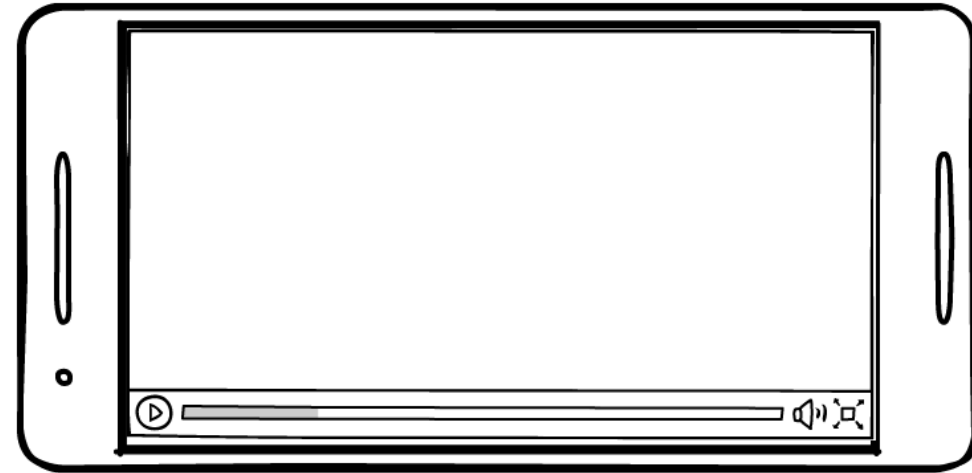
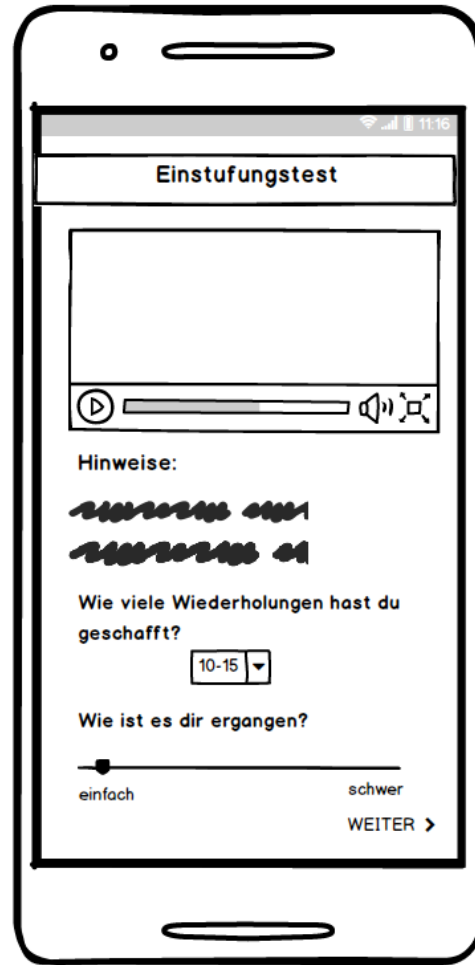
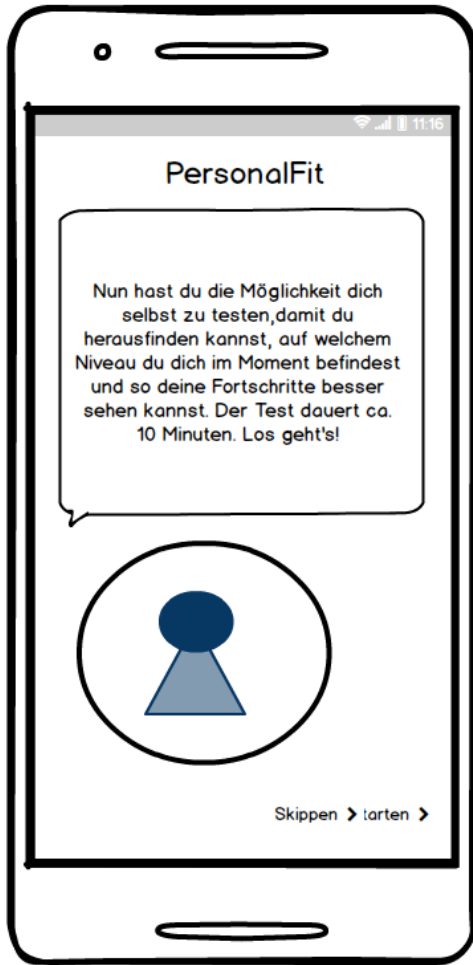
Oberschenkelumfang: cm

Oberarmumfang: cm

Taillie: cm

ZURÜCK > WEITER >

Einstufungstest

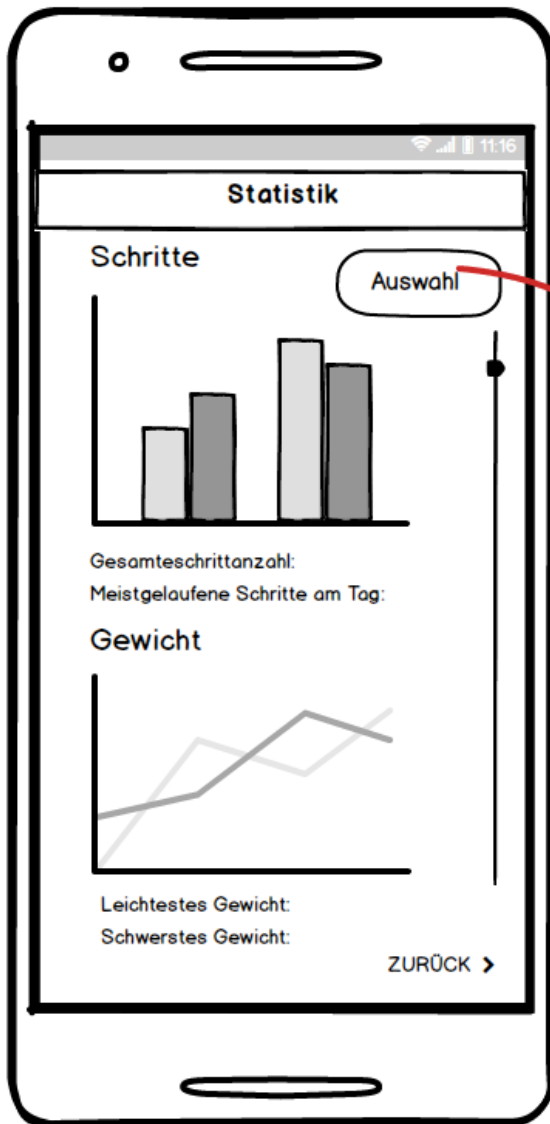


11:16

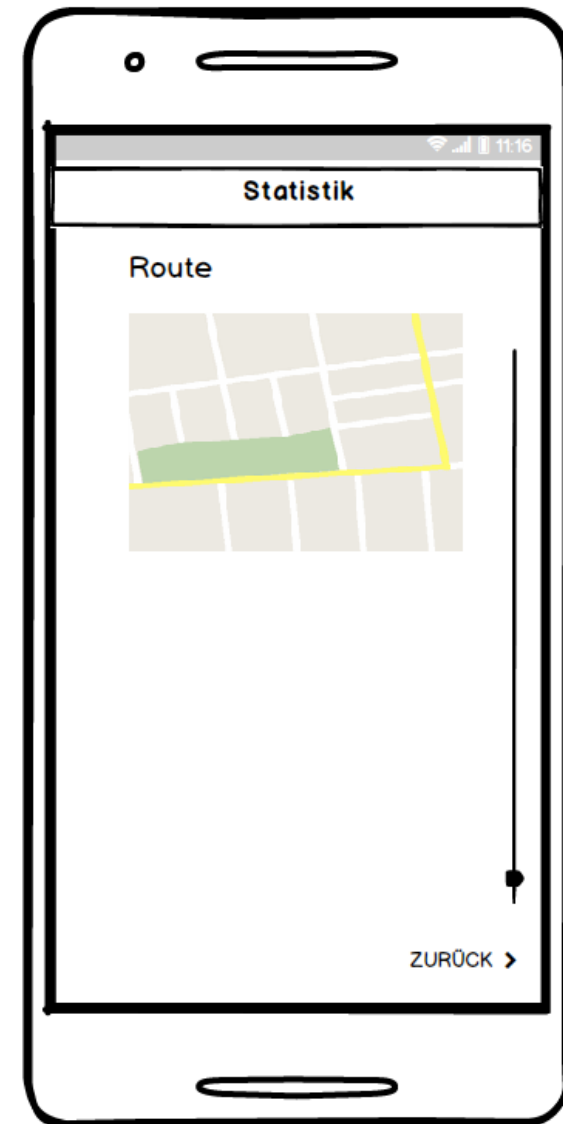
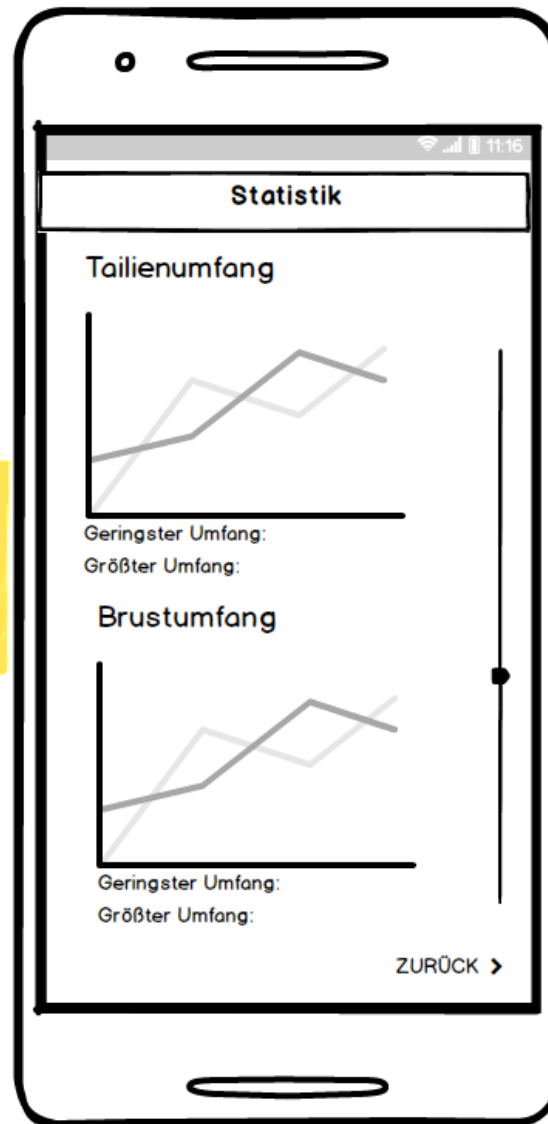
Auswahl

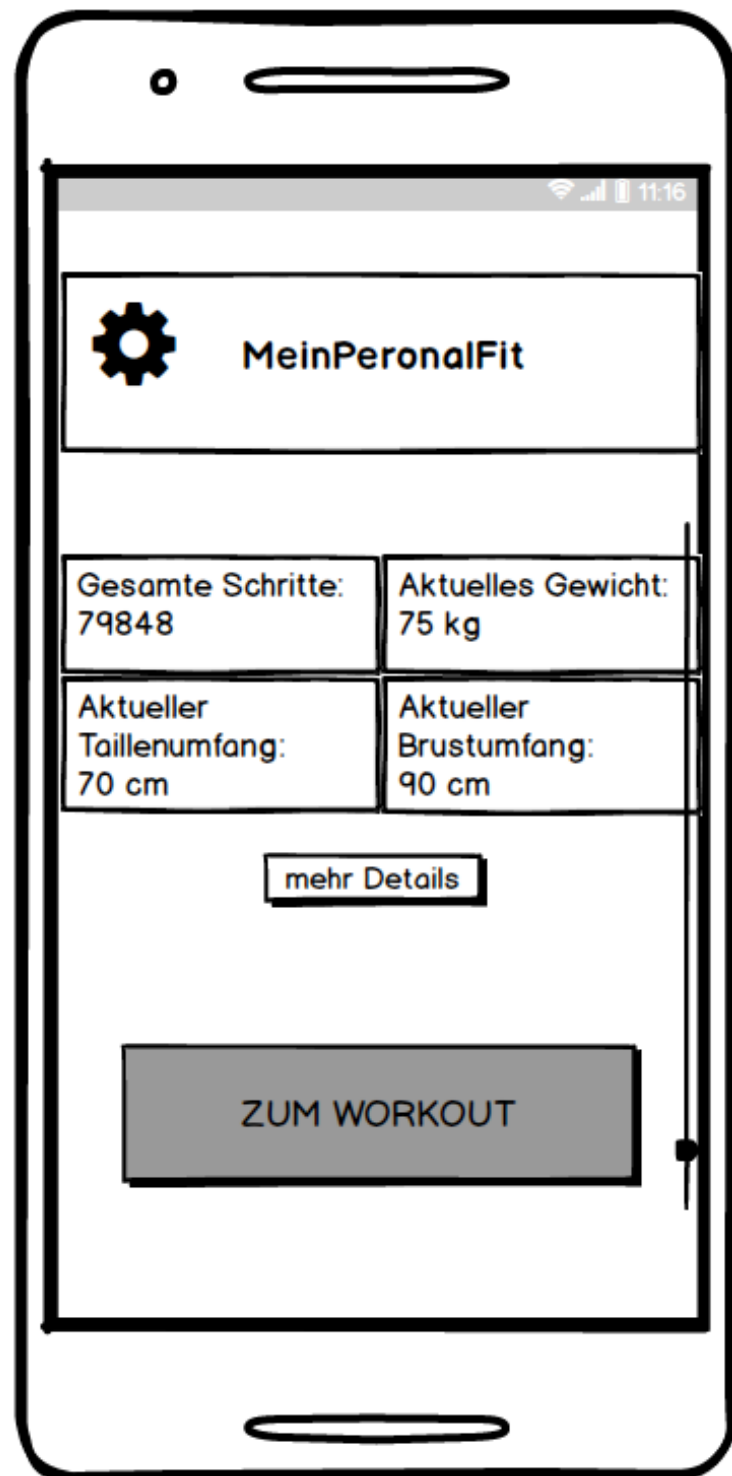
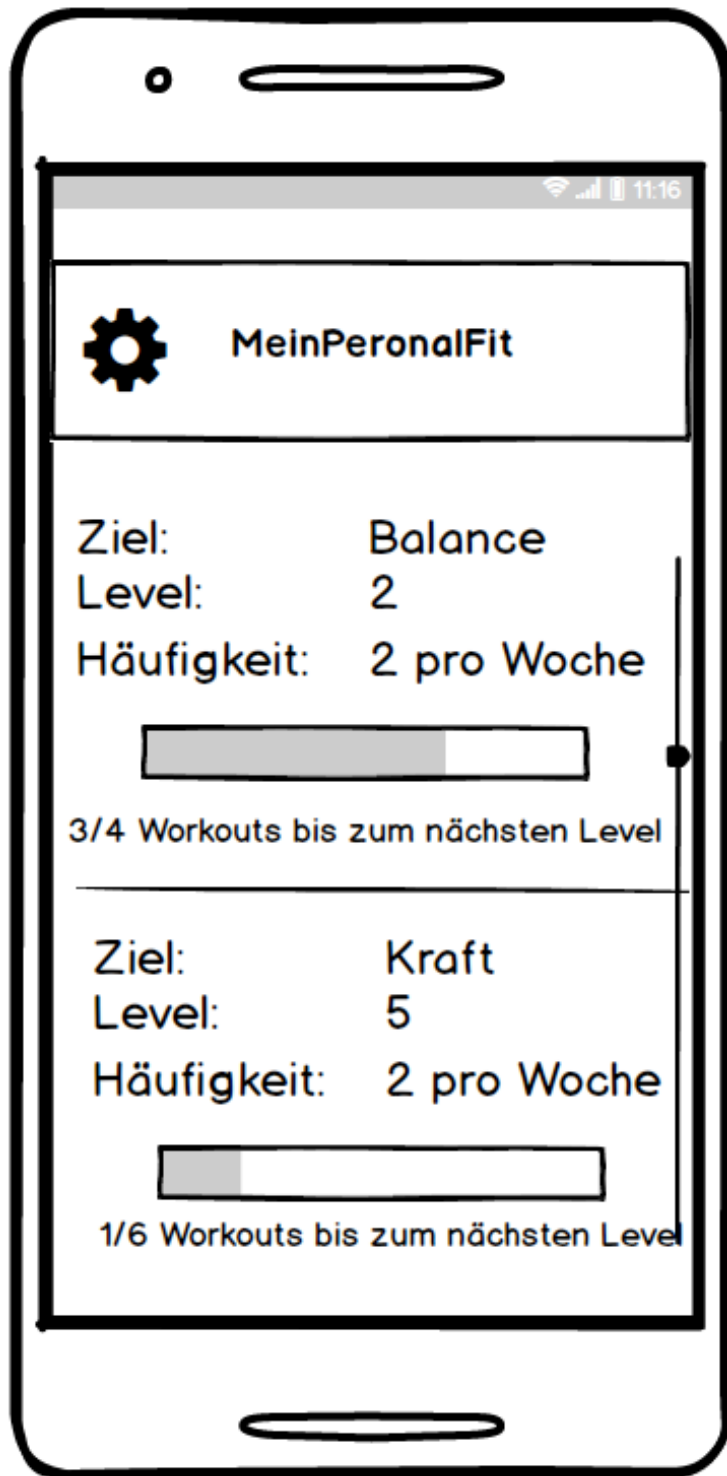
- ☐ Kalorienverbrauch
- ☒ Schritte
- ☒ Gewicht
- ☐ Puls
- ☒ Route
- ☒ Taillenumfang
- ☒ Brustumfang
- ☐ Hüftumfang
- ☐ Oberarmumfang
- ☐ Oberschenkelumfang

ZURÜCK ➤



Auswahl der
zusehenden
Statistiken





Mein PersonalWorkout

Level 2

Pflichtübungen

Breite Kniebeuge



Liegestütz



Beckenhebe



Ausfallschritt



Ausfallschritt



ZURÜCK >

Mein PersonalWorkout

Level 2

Optimale Übungen[?]

ZURÜCK >

Liegestütz

Liegestütz

Liegestütz

Planvorgabe

Auführungen

Muskulatur

Planvorgabe

Auführungen

Muskulatur

Planvorgabe

Auführungen

Muskulatur

Anzahl der Sätze:



Anzahl der Pausen:



Dauer einer Pause:



ZURÜCK >

Liegestütz:



Hinweise:



ZURÜCK >



Beanspruchten Partien:



ZURÜCK >