

proto.io



Untitled

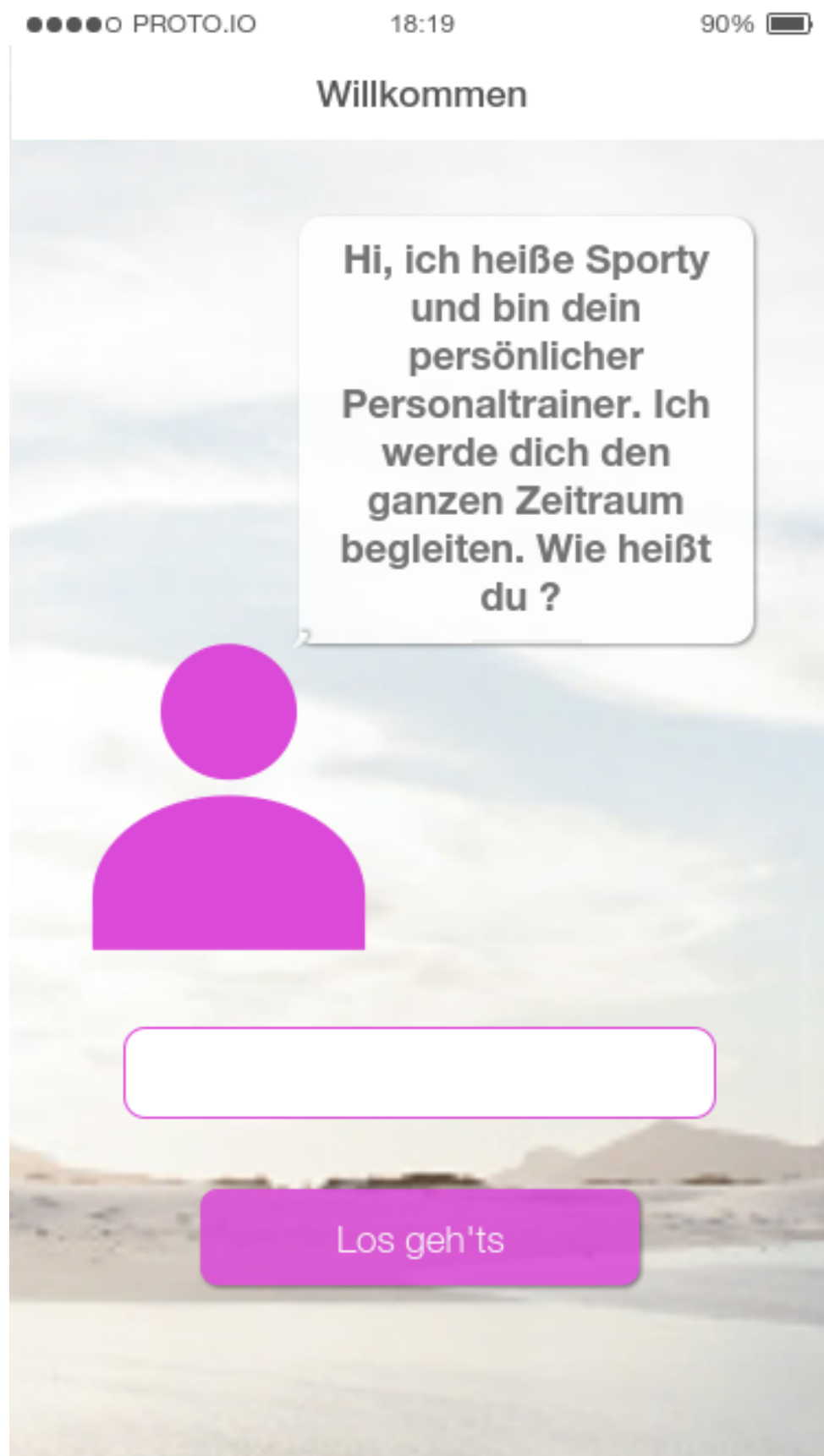
Kimngan TrN

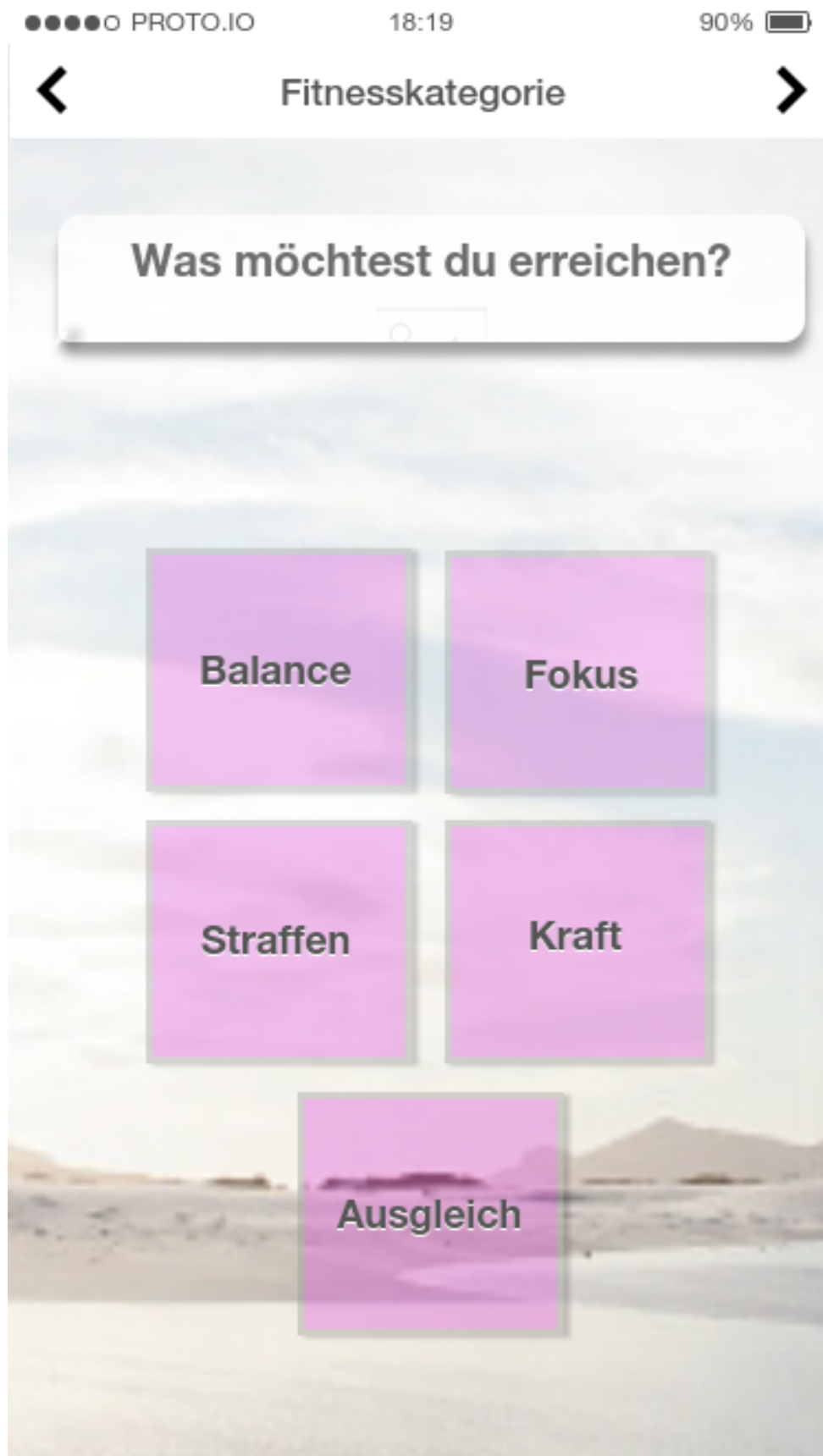



18

screens






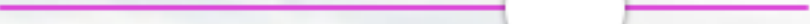


●●●●○ PROTO.IO 18:50 90% 


Einstellungen

Wie fit bist du?




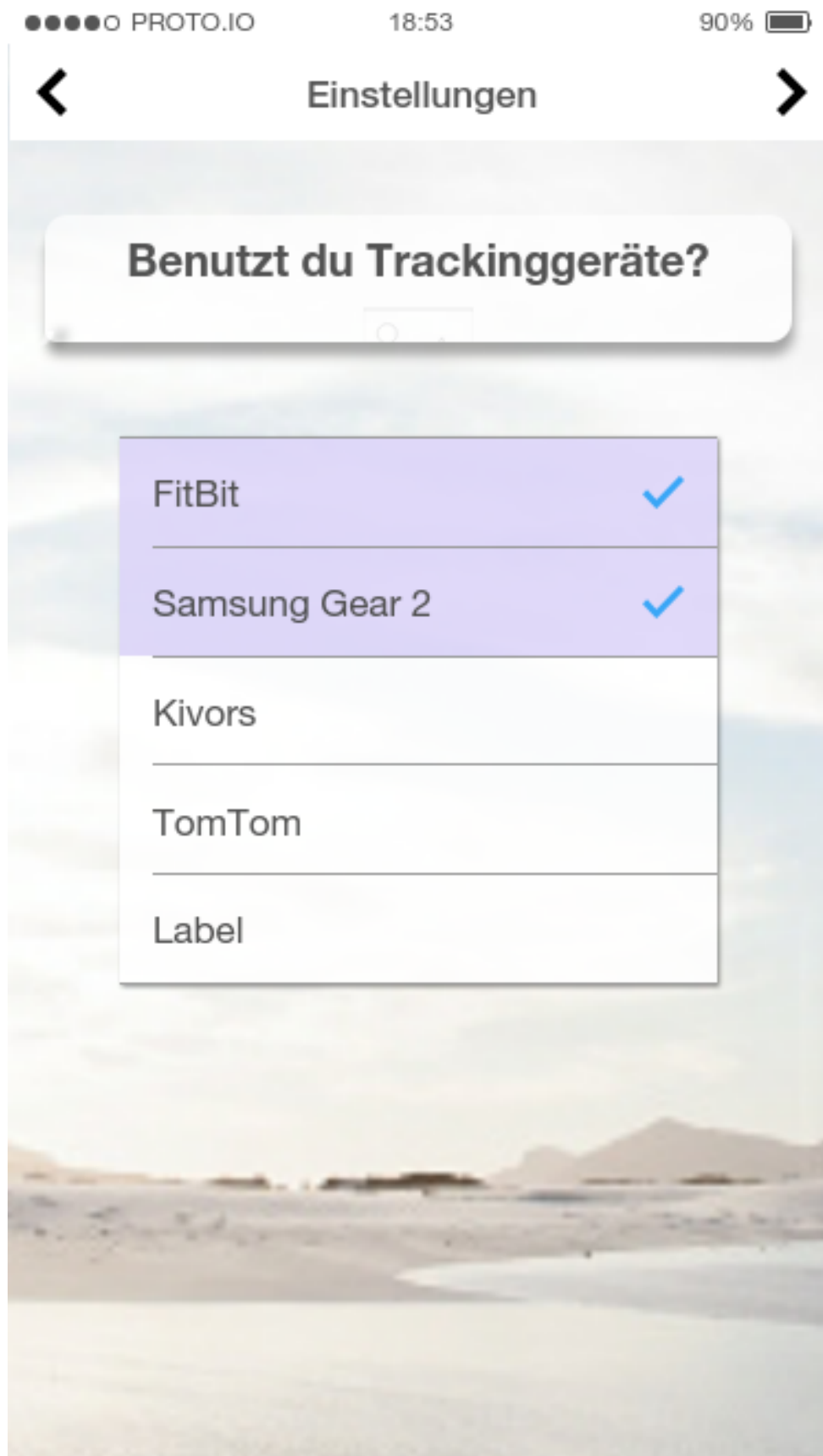
weniger fit  sehr fit

Wie viel Zeit hast du?

 pro Woche

Möchtest du an dein Training erinnert werden?

 ☒ Ja, möchte ich.



●●●●○ PROTO.IO 18:53 90% 

Einstellungen

**Trage deine persönliche Daten ein,
um deine Fortschritte besser zu
sehen!**
**Deine Daten verbleiben nur auf
deinem Gerät.**

*verpflichtend

Geschlecht:* Männlich ▼

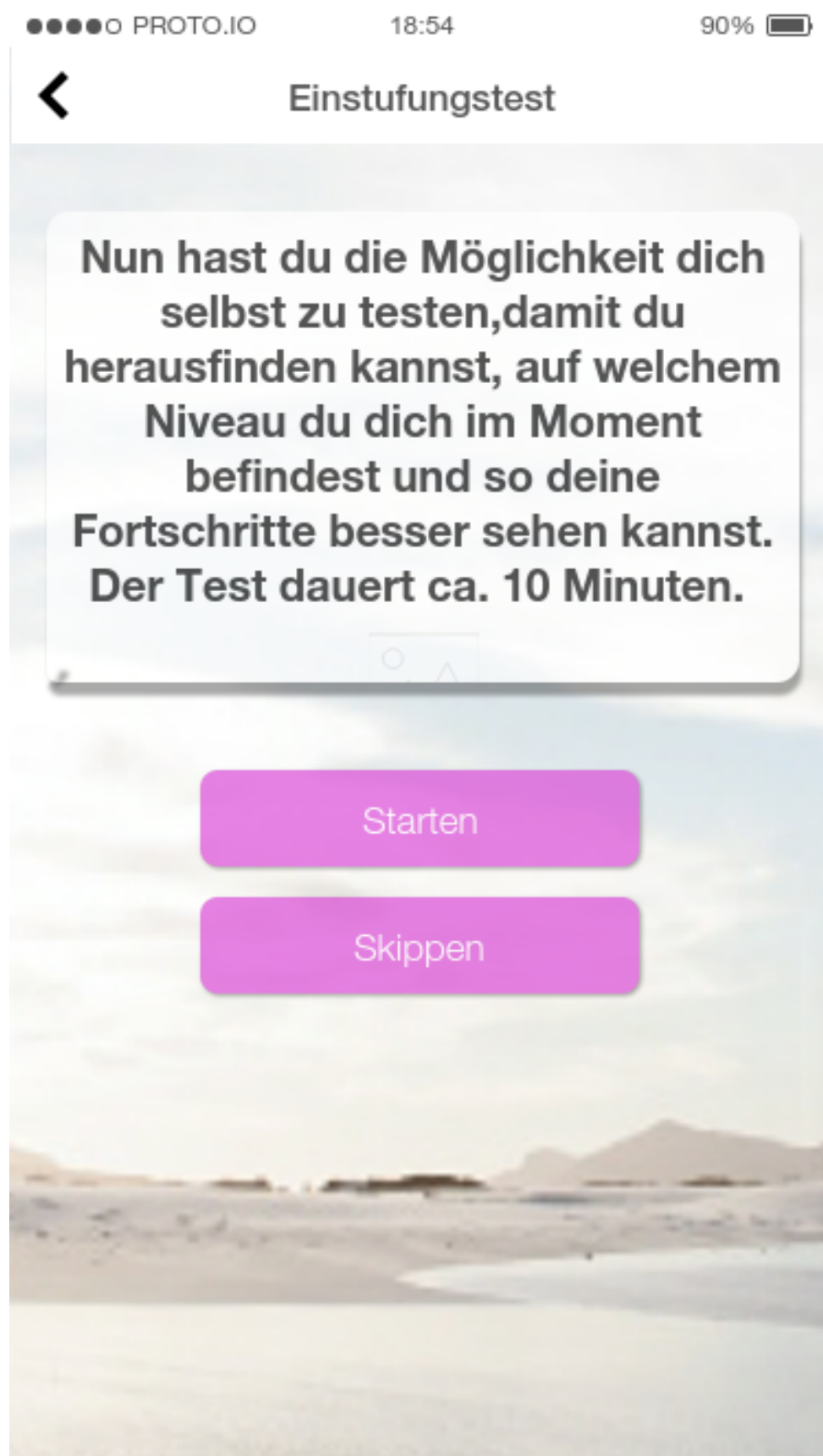
Gewicht:* kg


Alter:* 45-50 ▼

Größe:* cm


Brustumfang: cm

Oberarmumfang: cm



●●●●○ PROTO.IO 18:54 90% 

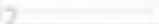
< Einstufungstest >





Hinweise:

- Vergiss nicht zu atmen


Wie viele Wiederholungen hast du geschafft?

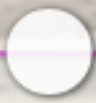
2 

1-7 

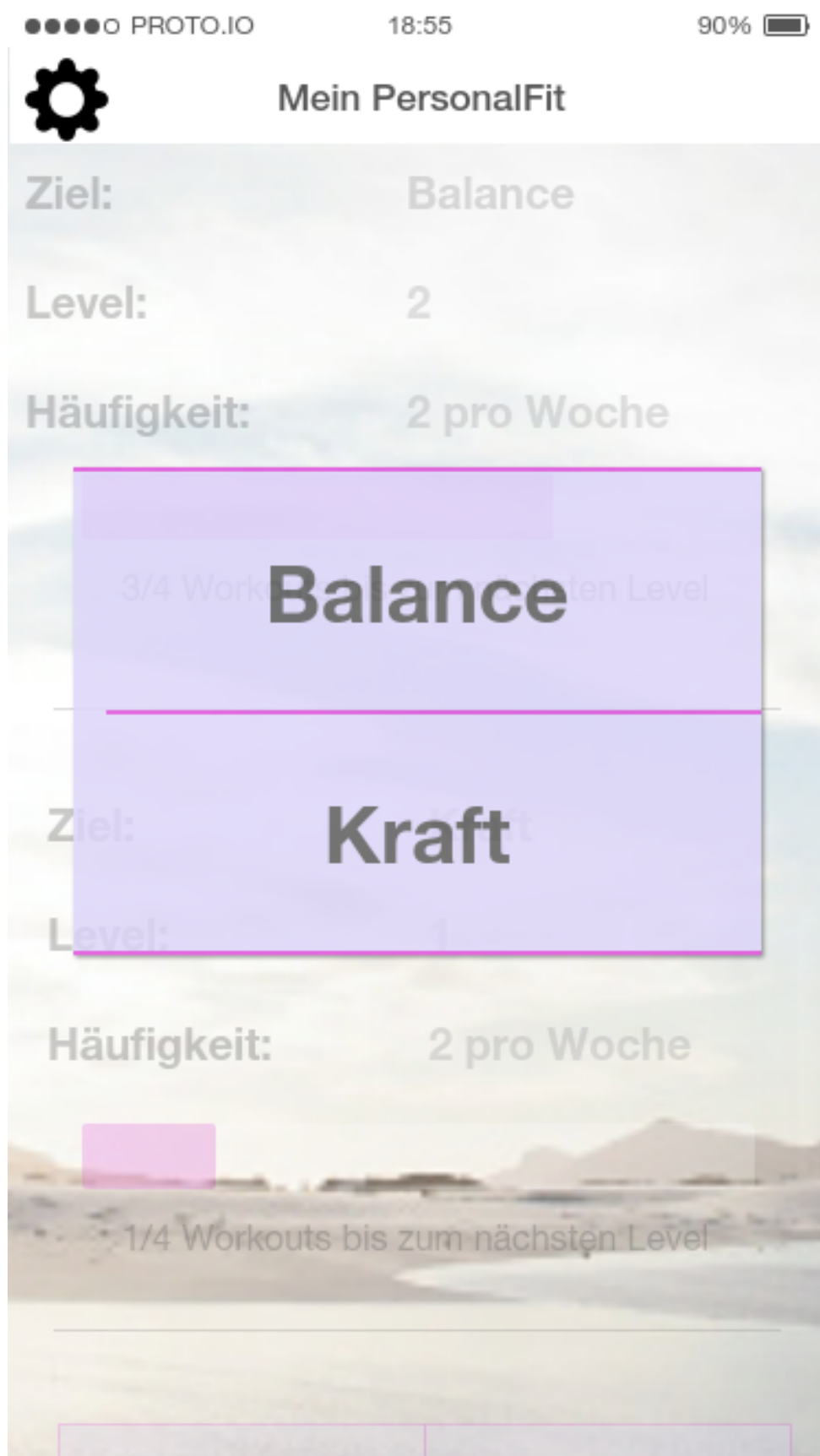


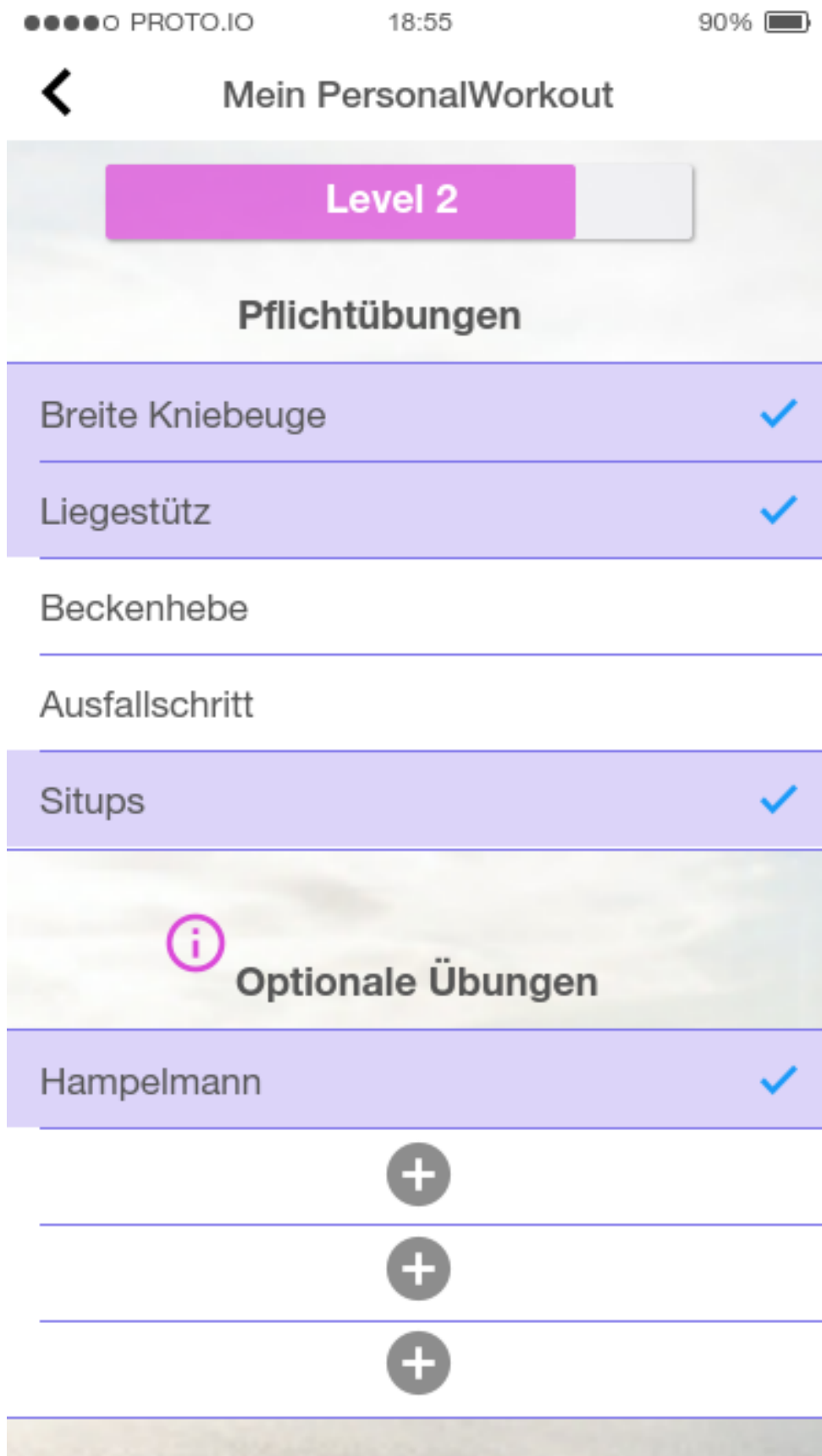
Wie ist es dir ergangen?





einfach  schwer







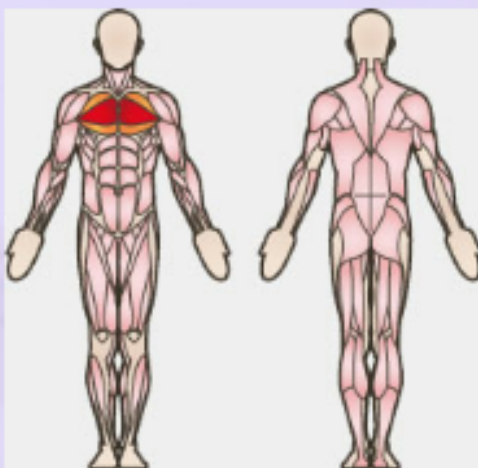
●●●●○ PROTO.IO	
18:55	
90% 	
	
Übungen	
Oberkörper	
Balance Standwaage	✓
Enge Liegestütz	✓
Push-up Liegestütz auf den Knien	
Trizeps Dips	
Unterarmstütz	✓
Unterkörper	
Ausfallschritt mit Rotation	✓
Beinheben im Sitzen	✓
Beinrückenheben	
Laufen mit Theraband	
Seitlicher Ausfallschritt	✓

●●●●○ PROTO.IO

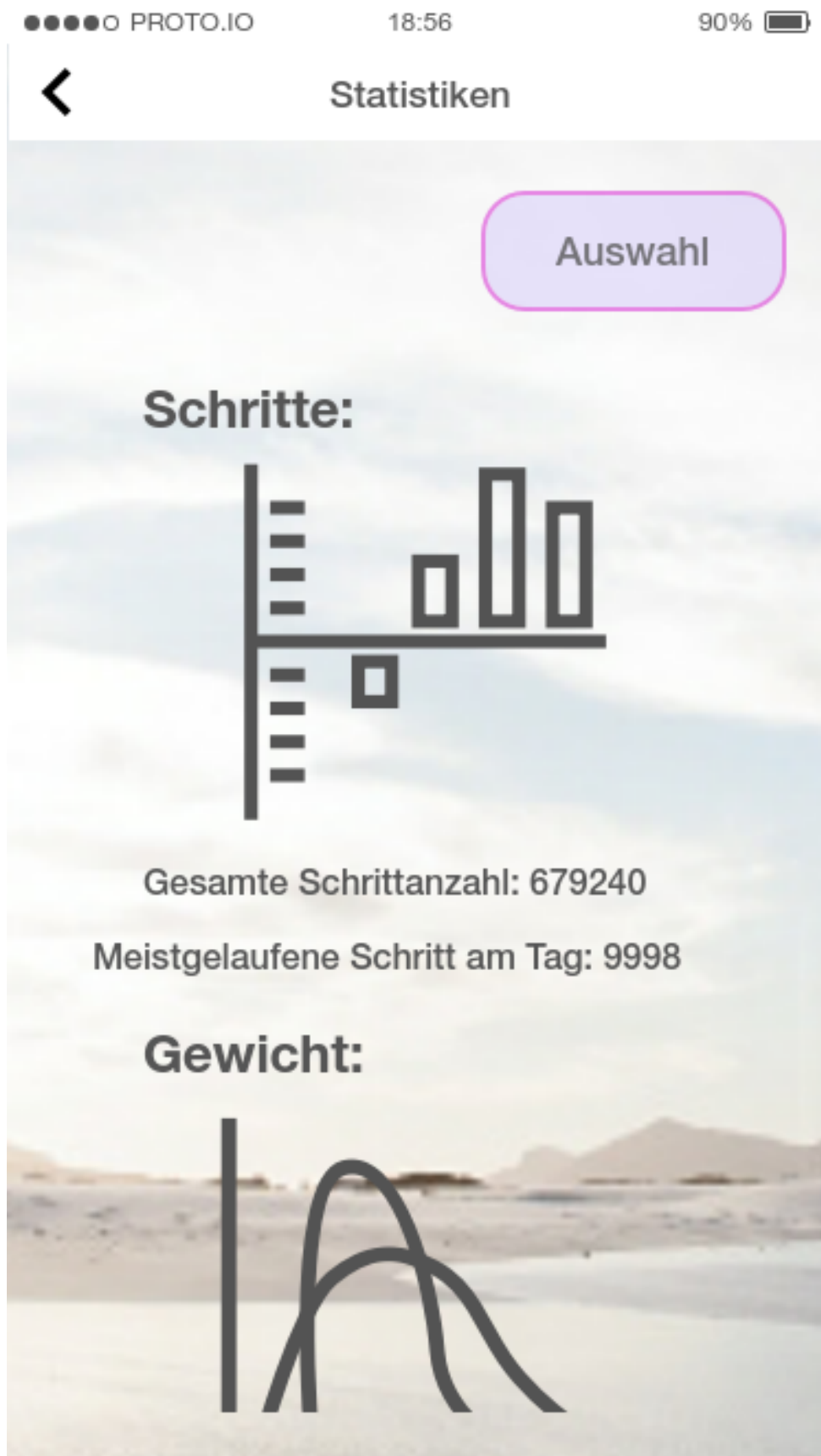
18:56

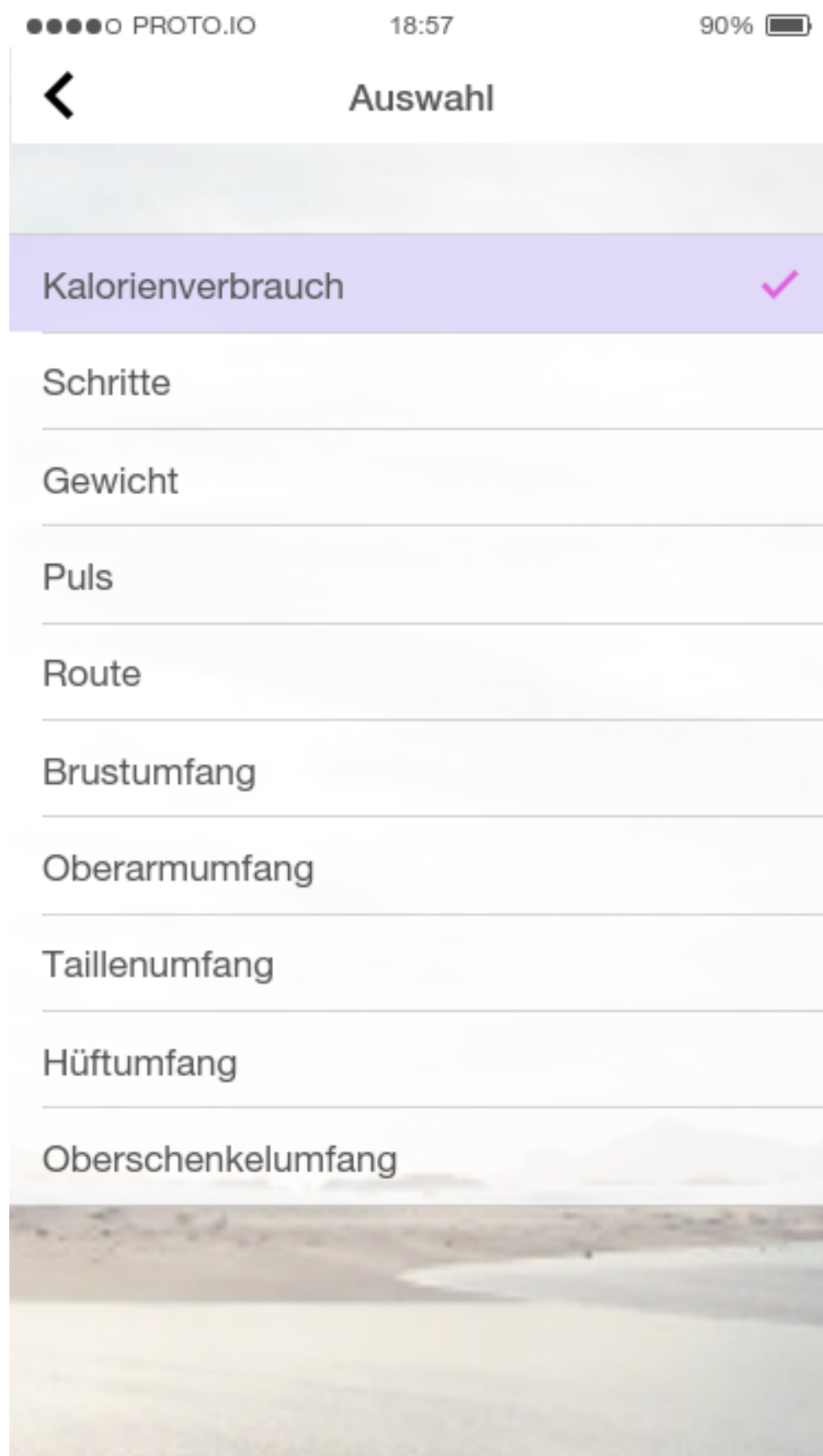
90% 


Liegestütz

**Ausführung****Planvorgabe****Muskelatur****Beanspruchte Partien:**

- Schultermuskeln
- Armmuskeln
- Brustmuskeln







●●●●○ PROTO.IO 18:57 90% 



Einstellungen

Wie fit bist du?






weniger fit  sehr fit

Wie viel Zeit hast du?

  pro Woche

Möchtest du an dein Training erinnert werden?

  Ja, möchte ich.

●●●●○ PROTO.IO 18:58 90% 

Einstellungen

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

*verpflichtend

Geschlecht:* Männlich ▼

Gewicht:* kg

Alter:* 45-50 ▼

Größe:* cm

Brustumfang: cm

Oberarmumfang: cm

