

STRYVE Produkte

- Jedes einzelne unserer Produkte macht den Alltag, das Training oder die Auszeit einfacher und hat den Anspruch, funktionaler, innovativer und besser als die bisherigen Produkte auf dem Markt zu sein. Gutes, zeitloses Design ist dabei eine Selbstverständlichkeit.

STRYVE Products

- *A minimal and timeless design is fundamental to every product invented by STRYVE. The products only exists to make each moment of life, whether the hectic daily routine, intense workout, or relaxing downtime easier and more enjoyable.*



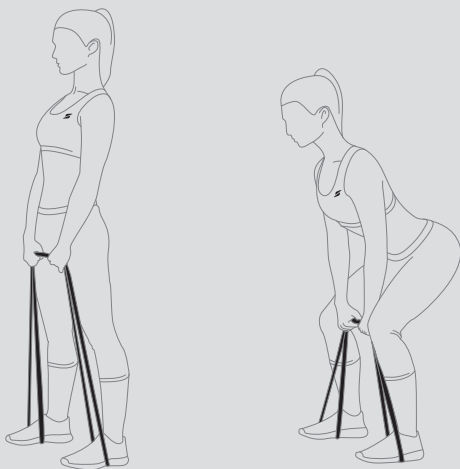
red**dot** award 2017
winner



Sumo Kniebeuge

• 3 Sätze
10 – 15 Wdh.

• 3 sets
10 – 15 reps



Aufbau von Ganzkörperstabilität

- **Startposition** — Stehe aufrecht, Deine Füßen sind dabei breiter als hüftbreit auseinander auf dem Power Band aufgestellt. Du hältst das Ende des Bands mit den Händen auf Hüfthöhe so, dass es gut gespannt ist. Die Handrücken zeigen nach vorne.
- **Ausführung** — Atme nun ein und beuge Knie und Hüfte, um Dich in eine tiefe Hocke zu senken. Wichtig ist, dass der Bauch angespannt und der Rücken gestreckt ist. Wenn Du unten angekommen bist, hältst Du die Position kurz. Beim Ausatmen drückst Du Dich wieder nach oben, zurück in die Ausgangsposition.

Sumo Squat

STRYVE Tipp:

Achte darauf, dass Hüften und Knie immer parallel sind und die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen.

STRYVE Tipp:

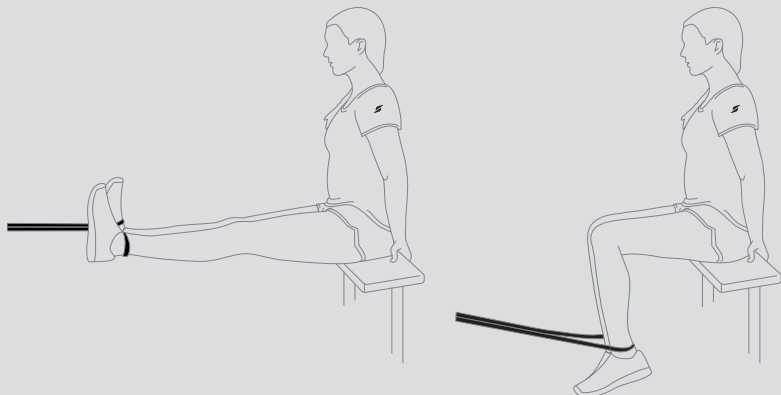
Make sure that hips and knees are always parallel and that the knees do not extend beyond the tips of the toes.

Build up of whole-body stability

- **Starting position** — Stand upright with your feet wider than your hips on the Power Band. You hold the end of the band with your hands at hip level so that it is well stretched. The backs of your hands point forward.
- **Excercise** — Now breathe in and bend your knees and hips to lower yourself into a deep squat. It is important that your stomach is tense and your back is stretched. When you reach the bottom, keep the position short. When you exhale, push yourself up again, back to the starting position.

Beinbeuger — sitzend

- 3 Sätze
- 3 sets
- 10 – 15 Wdh.
- 10 – 15 reps



Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur

- **Startposition** — Befestige ein Ende des Bandes an einem festen Gegenstand. Setze dich auf einen Hocker/Stuhl. Schlinge das andere Ende des Power Bands um Deine Füße. Deine Beine sollten ausgestreckt sein und das Power Band leicht unter Spannung stehen.
- **Ausführung** — Halte Dich hinten am Hocker fest, ziehe dann Deine Füße so weit wie möglich zurück und spüre dann eine starke Kontraktion in Deinen Kniesehnen.

Seated Hamstring Curl

STRYVE Tipp:

Wichtig hierbei ist es, dass Du Deinen Rumpf anspannst und Dein Rücken während der gesamten Ausführung gerade ist.

STRYVE Tipp:

It is important that you tense your torso and that your back is straight during the whole execution.

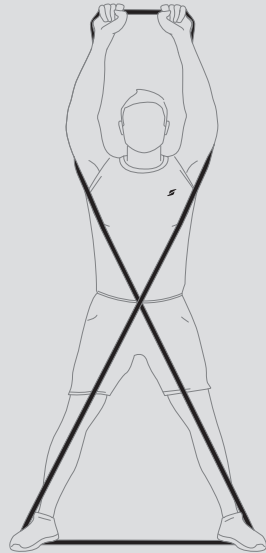
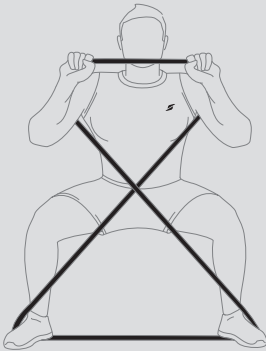
Strengthening of the leg and buttocks muscles

- **Starting position** — Attach one end of the tape to a solid object. Sit down on a stool/chair. Loop the other end of the power band around your feet. Your legs should be stretched out and the Power Band should be under slight tension.
- **Excercise** — Hold on to the back of the stool, then pull your feet back as far as possible and then feel a strong contraction in your hamstrings.

Kniebeugenpresse

- 3 Sätze
8 – 12 Wdh.

- 3 sets
8 – 12 reps



Aufbau von Ganzkörperstabilität

- **Startposition** — Beginne in einer Squat-Position. Halte den Oberkörper aufrecht und vermeide es, Dich zu sehr nach vorne zu beugen. Das Power Band spannst du überkreuzt zwischen Füßen und Händen ein.
- **Ausführung** — Drücke dich nun nach oben, bis Deine Arme ausgestreckt sind. Halte diese Position für einen Moment und kehre dann langsam in die Ausgangsposition zurück.

Squat Press

STRYVE Tipp:

Die Zehen können leicht nach außen gedreht werden. Achte jedoch darauf, dass die Knie während der gesamten Bewegung in die gleiche Richtung gehen, in welche die Füße zeigen.

STRYVE Tipp:

The toes can easily be turned outwards. Make sure, however, that the knees go in the same direction as the feet during the entire movement.

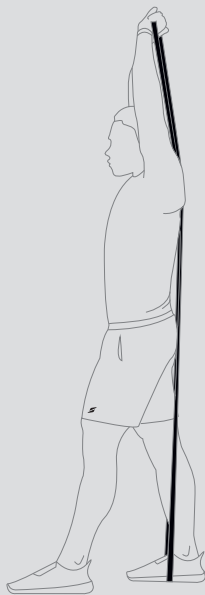
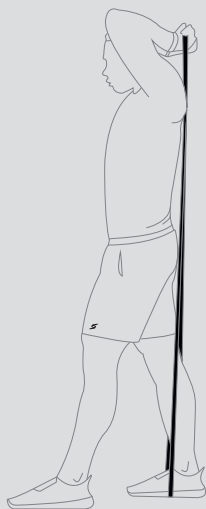
Build up of whole-body stability

- **Starting position** — Start in a squat position. Keep the upper body upright and avoid bending forward too much. Tighten the Power Band crosswise between your feet and hands.
- **Excercise** — Now push yourself up until your arms are stretched out. Hold this position for a moment and then slowly return to the starting position.

Power Trizeps

- 3 Sätze
8 – 12 Wdh.

- 3 sets
8 – 12 reps



Stärkung der Rücken- und Schultermuskulatur

- **Startposition** — Stelle Dich mit dem rechten Fuß auf ein Ende des Übungsbandes. Halte das andere Ende in beiden Händen hinter Deinem Kopf. Richte beide Ellenbögen auf die Decke, halte Deine Schultern entspannt.
- **Ausführung** — Strecke dann beide Arme komplett aus. Wenn der Arm gerade ist, sollte Deine Faust direkt nach oben zeigen. Wenn der Arm gebeugt ist, sollten Deine Ellbogen direkt nach oben zeigen.

Powertriceps

STRYVE Tipp:

Stelle den linken Fuß leicht vor den rechten Fuß, um so mehr Standhaftigkeit zu bekommen. Halte Deinen Rücken während der ganzen Durchführung gerade.

STRYVE Tipp:

Place your left foot slightly in front of your right foot to get more stability. Keep your back straight during the whole procedure.

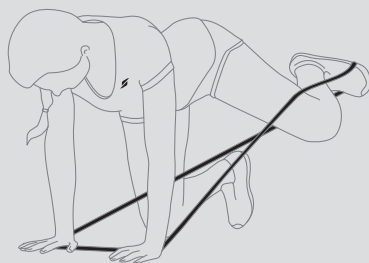
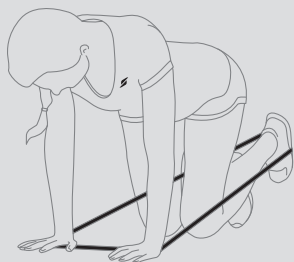
Strengthening the back and shoulder muscles

- **Starting position** — Stand with your right foot on one end of the exercise tape. Hold the other end in both hands behind your head. Aim both elbows towards the ceiling, keeping your shoulders relaxed.
- **Excercise** — Then extend both arms completely. When the arm is straight, your fist should be pointing straight up. When the arm is bent, your elbows should point straight up.

Abduktion

- 3 Sätze
10 – 15 Wdh.

- 3 sets
10 – 15 reps



Kräftigung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur

- **Startposition** — Beginne mit einem Power Band, welches du zwischen Deinen Händen und Deinem linken Fuß einspannst. Spanne die Gesäßmuskulatur als auch den Rumpf an. Kippe das Becken nach vorne, um einen runden Rücken zu vermeiden.
- **Ausführung** — Strecke ein Bein zur Seite und nach oben entgegen des Widerstandes des Power Bands. Kehre dann langsam in die Startposition zurück. Wechsel das Bein nach jeder Wdh.

Abduction

STRYVE Tipp:

Drehe die Hüfte nicht mit dem ausgehenden Bein und neige dein Becken etwas, um einen krummen Rücken zu vermeiden. Fühle die Belastung in Deinen Gesäßmuskeln indem Du sie anspannst.

STRYVE Tipp:

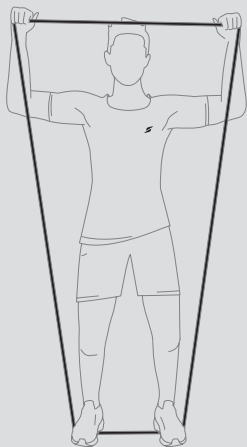
Do not turn your hips with your outgoing leg and tilt your pelvis slightly to avoid a crooked back. Feel the strain in your buttock muscles by tensing them.

Strengthening of the torso and gluteal muscles

- **Starting position** — Start with a Power Band that you put between your hands and your left foot and tighten the gluteal muscles as well as the torso. Tilt the pelvis forward to avoid a round back.
- **Excercise** — Stretch one leg to the side and up against the resistance of the Power Band. Then slowly return to the start position. Change the leg after each turn.

Schulterdrücken

- 3 Sätze
10 – 15 Wdh.
- 3 sets
10 – 15 reps



Aufbau von Ganzkörperstabilität

- **Startposition** — Stelle deine Füße hüftbreit auf das Power Band. Die Hände greifen das Band auf Kopfhöhe und die Handinnenflächen sind dabei nach vorne gerichtet. Den Rumpf anspannen und Rücken gerade halten.
- **Ausführung** — Drücke nun das Power Band nach oben, indem die Arme gestreckt werden. Der ganze Körper ist in einer Geraden. Langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückfinden und den Ablauf wiederholen.

Shoulder Press

STRYVE Tipp:

Wichtig hierbei ist es, dass Du Deinen Rumpf anspannst und Dein Rücken während der gesamten Ausführung gerade ist.

STRYVE Tipp:

It is important that you tense your torso and that your back is straight during the whole execution.

Build up of whole-body stability

- **Starting position** — Put your feet hip-wide on the Power Band. Your hands grab the band at head level and the palms of your hands are facing forward. Tense your torso and keep your back straight.
- **Excercise** — Now push the Power Band upwards by stretching your arms. The whole body is in a straight line. Slowly and in a controlled manner return to the starting position and repeat the procedure.

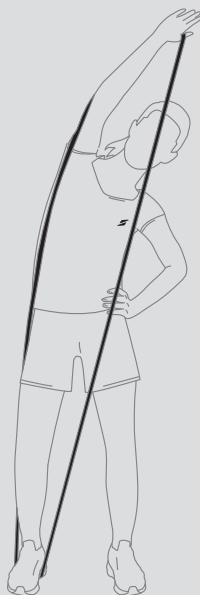
Seitenbeugen

- 3 Sätze

10 – 15 Wdh.

- 3 sets

10 – 15 reps



Kräftigung der Rumpfmuskulatur

- **Startposition** — Trete mit dem rechten Fuß auf das Band und fasse mit der rechten Hand das Ende des Bandes. Stehe aufrecht und mit Deinen Füßen hüftbreit auseinander. Aktiviere nun Deinen Bauch.
- **Ausführung** — Strecke nun den Arm, der das Band hält, über den Kopf und beuge Dich gleichzeitig zur Seite. Kehre dann wieder langsam in die Ausgangsposition zurück.

Side Bends

STRYVE Tipp:

Dehne das Band so weit wie möglich, wenn Du Dich zur Seite beugst. Wenn Du in der Lage bist, mehr als 10-15 Wiederholungen zu machen, wechsel zu einem schwereren Band.

STRYVE Tipp:

Stretch the strap as much as possible when you bend to the side. If you are able to do more than 10-15 repetitions, switch to a heavier band.

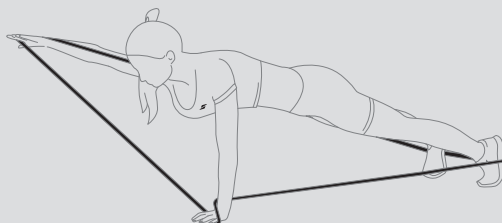
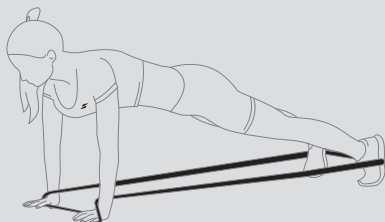
Strengthening of the torso muscles

- **Starting position** — Step on the tape with your right foot and grab the end of the tape with your right hand. Stand upright with your feet hip-wide apart. Now activate your stomach.
- **Excercise** — Now stretch the arm that holds the band over your head and bend to the side at the same time. Then slowly return to the starting position.

Plank — Arm heben

- 3 Sätze
8 – 12 Wdh.

- 3 sets
8 – 12 reps



Aufbau von Ganzkörperstabilität

- **Startposition** — Starte in einer Liegestützposition. Die Füße sollten schulterbreit auseinander und parallel zu den Armen stehen. Spanne das Power Band mit Deinen Füßen und Händen ein.
- **Ausführung** — Hebe nun den rechten Arm ohne den Rumpf zu bewegen. Halte diese Position für ca. 2 Sekunden. Kehre dann in die Ausgangsstellung zurück und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Plank — Arm lift

STRYVE Tipp:

Halte das Gewicht gleich verteilt auf beiden Füßen während Du Deinen Arm hebst. Der Rumpf darf sich nicht bewegen sobald Du den Arm vom Boden hochhebst. Spanne Deine Bauchmuskeln während des kompletten Bewegungsablaufs an.

STRYVE Tipp:

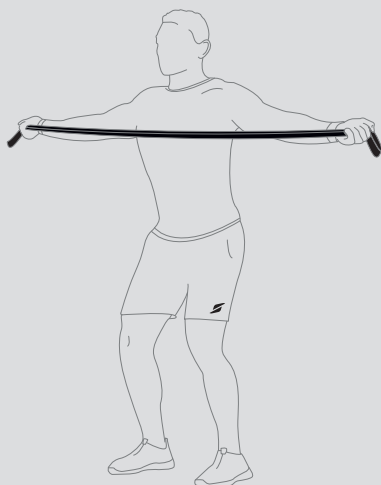
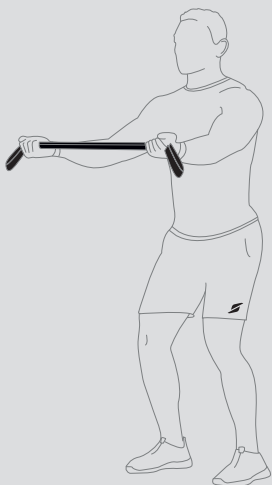
Keep the weight evenly distributed on both feet while lifting your arm. The torso must not move when you lift your arm off the ground. Tense your abdominal muscles during the entire movement.

Build up of whole-body stability

- **Starting position** — Start in a push-up position. The feet should be shoulder width apart and parallel to the arms. Tighten the Power Band with your feet and hands.
- **Excercise** — Now lift the right arm without moving the torso. Hold this position for about 2 seconds. Then return to the starting position and repeat the exercise on the other side.

Armstrecker

- 3 Sätze
- 3 sets
- 10 – 15 Wdh.
- 10 – 15 reps



Stärkung der Rücken- und Schultermuskulatur

- **Startposition** — Die Übung startet in einem etwa hüftbreiten Stand. Das Powerband wird mit den Händen etwas mehr als schulterbreit gegriffen und die Arme werden ausgestreckt vom Körper auf Brusthöhe weggehalten.
- **Ausführung** — Das Training beginnt mit dem Auseinanderziehen des Power Bands, sodass es näher zur Brust kommt. Wenn das Power Band fast die Brust berührt, führe es langsam und kontrolliert wieder in Ausgangsposition zurück.

Splitter

STRYVE Tipp:

Die Ellbogen sind während der gesamten Übungsdauer durchgestreckt und die Schultern werden aktiv nach hinten, unten gezogen.

STRYVE Tipp:

The elbows are extended throughout the exercise and the shoulders are actively pulled back and down.

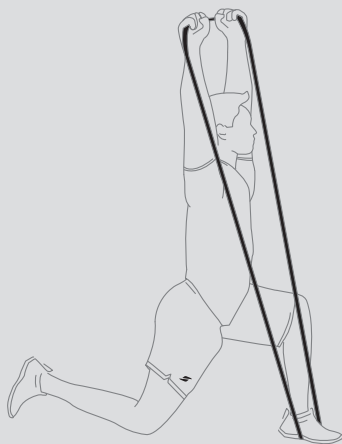
Strengthening the back and shoulder muscles

- **Starting position** — The exercise starts in a stand about hip-wide. The power band is grasped with the hands a little more than shoulder width and the arms are held outstretched away from the body at chest height.
- **Excercise** — The workout begins by pulling the Power Band apart so that it comes closer to the chest. When the Power Band almost touches the chest, return it slowly and in a controlled manner to the starting position.

Ausfallschritt— Arm heben

• 3 Sätze
8 – 12 Wdh.

• 3 sets
8 – 12 reps



Kräftigung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur

- **Startposition** — Stelle Dich gerade hin. Das eine Ende des Bandes sollte um Deinen rechten Vorderfuß geschlungen sein. Halte das andere Ende in Deinen Händen vor Dir.
- **Ausführung** — Trete nach vorne in eine tiefe Ausfallschritt-Position, hebe gleichzeitig Deine Arme gerade vor Dir hoch. Gleichzeitig wird das Band noch oben gedrückt und steht nun unter hoher Spannung.

Lunge Lift — Arm lift

STRYVE Tipp:

Achte darauf, den Rücken während der Bewegung gerade zu halten. Dein Blick sollte immer gerade aus gehen, so fällt es Dir leichter das Gleichgewicht zu halten.

STRYVE Tipp:

Make sure to keep your back straight during movement. Your gaze should always be straight, so it is easier to keep your balance.

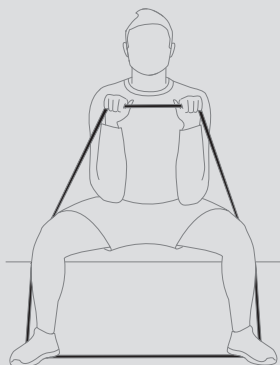
Strengthening of the torso and gluteal muscles

- **Starting position** — Stand up straight. One end of the strap should be wrapped around your right front foot. Hold the other end in your hands in front of you.
- **Excersize** — Step forward into a low lunge position, while raising your arms straight up in front of you. At the same time the strap is still pressed up and is now under high tension.

Squat

- 3 Sätze
10 – 15 Wdh.

- 3 sets
10 – 15 reps



Aufbau von Ganzkörperstabilität

- **Startposition** — Stelle Dich mit den Füßen breiter als Schulterbreit und halte Dein Power Band mit deinen Händen fest. Stelle dich ebenfalls mit den Füßen drauf, um mehr Spannung zu erzeugen. Behalte stets einen gerade Rücken.
- **Ausführung** — Beginne die Übung, indem Du Dein Hüftgelenk einkippst und die Hüfte zurückführst, während Du dich senkst. Drücke die Knie gegen die Kraft des Power Bands und senke dein Gesäß.

Squat

STRYVE Tipp:

Die Zehen können leicht nach außen gedreht werden. Achte jedoch darauf, dass die Knie während der gesamten Bewegung in die gleiche Richtung gehen, in welche die Füße zeigen. Halte den Oberkörper aufrecht und vermeide es, Dich zu sehr nach vorne zu beugen.

STRYVE Tipp:

The toes can be turned slightly outwards but make sure that your knees follow into the same direction your feet are pointing through the entire movement. Keep your torso upright and avoid leaning forward too much.

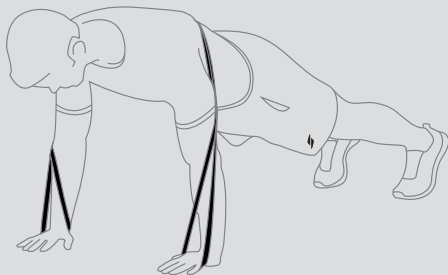
Build up of whole-body stability

- **Starting position** — Stand with your feet wider than shoulder width and hold your Power Band with your hands. Also stand with your feet on it to create more tension. Always keep your back straight.
- **Excercise** — Begin the exercise by tilting your hip joint in and moving the hip back as you lower yourself. Press your knees against the force of the Power Band and lower your buttocks.

Liegestütz

- 3 Sätze
8 – 12 Wdh.

- 3 sets
8 – 12 reps



Kräftigung der Rumpfmuskulatur

- **Startposition** — Schlinge das Widerstandsband um Deinen Oberkörper, damit es unterhalb Deiner Schulterblätter verläuft. Platziere Deine Hände schulterbreit auseinander und halte beide Enden des Power Bands fest. Richte Deine Beine gerade hinter Dir aus.
- **Ausführung** — Atme ein, während Du Deine Hände gegen den Boden drückst und Deinen Körper langsam absenkst. Atme aus, wenn Du Deine Hände gegen den Boden presst und deine Körper langsam vom Boden erhebst.

Push up

STRYVE Tipp:

Wenn Du Deinen Rumpf anspannst, vermeidest Du, dass sich Dein unterer Rücken krümmt. Lasse Deine Hüften nicht hängen und halten Deinen Körper in einer geraden Linie.

STRYVE Tipp:

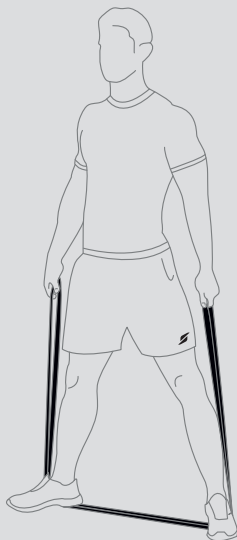
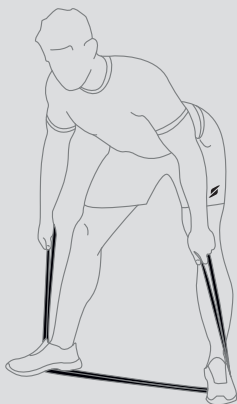
If you tense your torso, you avoid, that your lower back bends. Let your hips do not hang and keep your body in a straight line.

Strengthening of the torso muscles

- **Starting position** — Loop the resistance band around your upper body so that it runs under your shoulder blades. Place your hands shoulderwide apart and hold both ends of the power band. Keep your legs straight behind you.
- **Excersize** — Breathe in as you press your hands against the floor and slowly lower your body. Exhale as you press your hands against the floor and slowly lift your body off the floor.

Kreuzheben

- 3 Sätze
10 – 15 Wdh.
- 3 sets
10 – 15 reps



Aufbau von Ganzkörperstabilität

- **Startposition** — Stelle Dich in der Ausgangsposition hüftbreit mittig auf das Trainingsband. Du hältst die Enden des Power Bands mit den Händen auf Hüfthöhe so, dass es gut gespannt ist. Die Handrücken zeigen nach vorne.
- **Ausführung** — Spanne jetzt Deine Rumpf-Muskulatur an und beuge den Oberkörper nach vorne bis auf 90°. Halte die Position für einen Augenblick und richte dann den geraden Oberkörper in einer langsamen und gleichmäßigen Bewegung wieder auf.

Deadlift

STRYVE Tipp:

Die Arme sind bei dieser Übung gestreckt, der Abstand zwischen Armen und Händen ist schulterbreit. Halte die Spannung in Deinem Körper während der gesamten Übung aufrecht. Achte bewusst darauf, dass Dein Rücken gerade bleibt.

STRYVE Tipp:

The arms are stretched out in this exercise, the distance between arms and hands is shoulder width. Keep the tension in your body throughout the exercise. Make sure that your back remains straight.

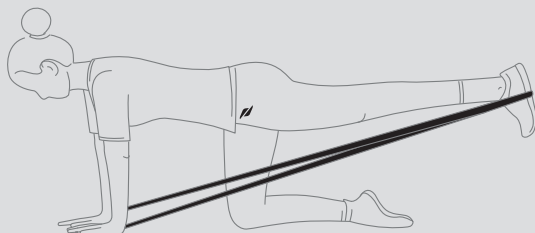
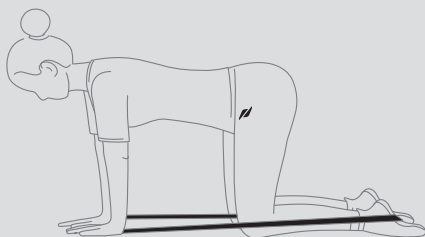
Build up of whole-body stability

- **Starting position** — In the starting position, stand hip-wide in the middle of the training band. Hold the ends of the Power Band with your hands at hip level so that it is well tensioned. The backs of your hands point forward.
- **Excercise** — Now tense your torso muscles and bend your upper body forward up to 90°. Hold this position for a moment and then straighten your upper body in a slow and steady movement.

Eseltritt

- 3 Sätze
10 – 15 Wdh.

- 3 sets
10 – 15 reps



Kräftigung der Gesäßmuskulatur

- **Startposition** — Beginne mit einem Power Band, welches du zwischen Deinen Händen und Deinem linken Fuß einspannst .Spanne die Gesäßmuskulatur als auch den Rumpf an. Kippe das Becken nach vorne, um einen runden Rücken zu vermeiden.
- **Ausführung** — Strecke Dein linkes Knie in die Luft. Halte den Fuß gerade und das Knie gebeugt. Halte die Position für 2 – 3 Sekunden. Komm langsam in die Ausgangsposition zurück.

Donkey Kick

STRYVE Tipp:

Durch das Anspannen Deiner Bauchmuskeln vermeidest Du es, ins Hohlkreuz zu gehen. Fühle die Belastung in Deinen Gesäßmuskeln indem Du sie anspannst.

STRYVE Tipp:

By tensing your abdominal muscles you avoid going into the hollow back. Feel the strain in your buttock muscles by tensing them.

Strengthening of the gluteal muscles

- **Starting position** — Start with a Power Band that you put between your hands and your left foot and tighten the gluteal muscles as well as the torso. Tilt the pelvis forward to avoid a round back.
- **Excercise** — Stretch your left knee in the air. Keep your foot straight and your knee bent. Hold this position for 2 - 3 seconds. Slowly return to the starting position.

Armbeuger

• 3 Sätze

10 – 15 Wdh.

• 3 sets

10 – 15 reps



Stärkung der Armmuskulatur

- **Startposition** — Stelle Dich mit den Füßen schulterbreit auseinander auf das Power Band hin. Greife das Power Band mit Deinem ausgestreckten rechten Arm.
- **Ausführung** — Jetzt atmest Du aus und beugst gleichzeitig den Unterarm über das Ellbogengelenk maximal nach oben. Der Ellbogen selbst verbleibt dabei kontinuierlich in der Ausgangsposition. Ebenso verhält es sich mit dem Oberarm; er bleibt nahezu bewegungsfrei.

Curl

STRYVE Tipp:

Achte darauf, die ganze Kraft aus Deinem Arm zu nehmen. Halte Deinen Rücken und Kopf während der ganzen Durchführung gerade. Die Knie kannst Du leicht beugen um ein besseren Stand zu bekommen.

STRYVE Tipp:

Make sure to take all the power out of your arm. Keep your back and head straight during the whole procedure. You can bend your knees slightly to get a better stand.

Strengthening the arm muscles

- **Starting position** — Stand with your feet shoulder width apart on the Power Band. Grasp the Power Band with your outstretched right arm.
- **Excercise** — Now you exhale and at the same time bend your forearm over the elbow joint upwards to the maximum. The elbow itself remains continuously in the starting position. The same applies to the upper arm; it remains almost motionless.

