

## **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.*

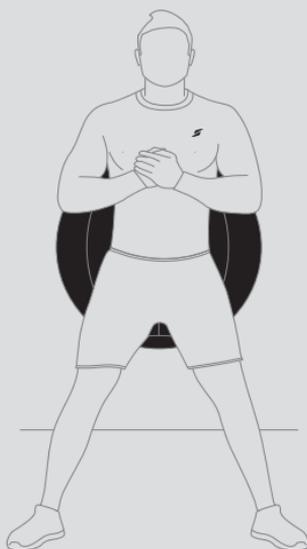


red**dot** award 2017  
winner



# Wand Kniebeuge

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



## Aufbau von Ganzkörperstabilität

- **Startposition** — Stelle Dich mit den Füßen breiter als Schulterbreit und mit dem Rücken Richtung Wand hin. Platziere nun den Active Ball mittig hinter Dich. 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 nach außen und senke dein Gesäß. Achte darauf, dass der Ball stets an Deinem Rücken bleibt und nicht runter fällt.

## Wall 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.*

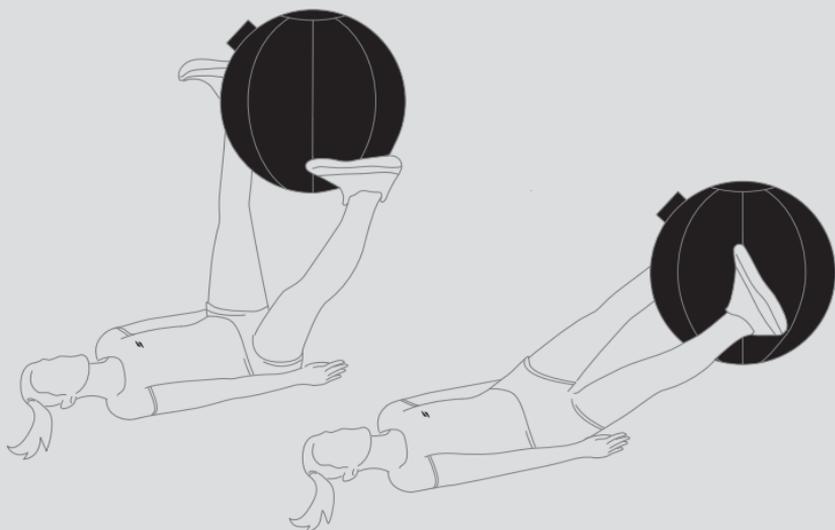
## Build up of whole-body stability

- **Starting position** — Stand with your feet wider than shoulder width and your back towards the wall. Now place the Active Ball in the middle behind you. Always keep your back straight.
- **Excercise** — Begin the exercise by tilting your hip joint in and moving the hip back while lowering. Push your knees outwards and lower your buttocks. Make sure that the ball always stays on your back and does not fall down.

# Beckenheber

• 3 Sätze  
10 – 12 Wdh.

• 3 sets  
10 – 12 reps



## Aktivierung der Rumpfmuskulatur

- **Startposition** — Lege Dich auf den Rücken, klemme den Gymnastikball zwischen Deine Fußknöchel und strecke die Beine hoch. Die Fußsohlen zeigen zur Decke, zwischen Oberkörper und Beinen ist ein 90 Grad Winkel. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper.
- **Ausführung** — Spanne den Bauch jetzt fest an und schiebe Deine Beine Richtung Decke. Po und Becken lösen sich ein paar Zentimeter vom Boden, achte aber darauf, dass die Kraft nicht aus dem Po, sondern aus dem Bauch kommt.

## *Pelvis lift*

### **STRYVE Tipp:**

Um die Bauchmuskeln verstärkt zu trainieren, halte den Ball für paar Sekunden über dem Boden, bevor Du wieder in die Ausgangssituation zurückkehrst.

### *STRYVE Tipp:*

*To train the abdominal muscles more intensively, hold the ball above the floor for a few seconds before returning to the starting position.*

## *Activation of the core muscles*

- **Starting position** — Lie on your back, clamp the gym ball between your ankles and stretch your legs up. The soles of your feet face the ceiling, there is a 90 degree angle between your upper body and your legs. The arms lie relaxed beside the body.
- **Excercise** — Now tighten your stomach and push your legs towards the ceiling. The buttocks and pelvis will come loose a few centimeters from the floor, but make sure that the force does not come from the buttocks, but from the stomach.

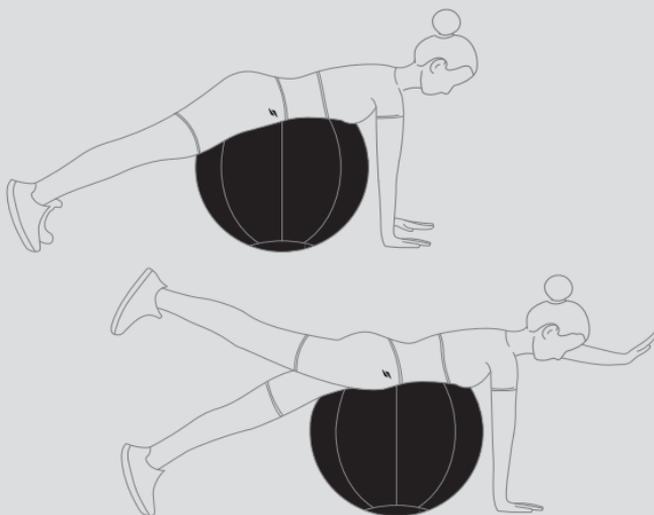
# Arm-Bein-Balance

• 3 Sätze

10 – 15 Wdh.

• 3 sets

10 – 15 reps



## Kräftigung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur

- **Startposition** — Komme in den Vierfüßlerstand über den Active Ball. Die Hände sollten sich unter Deinen Schultern befinden, die Knie unter Deiner Hüfte. Eine Anspannung im Rumpf sorgt für mehr Stabilität.
- **Ausführung** — Spanne Deinen Bauch fest an und strecke jetzt das rechte Bein und den linken Arm aus, sie sollten idealerweise auf einer Höhe sein. 5 Sekunden halten, dann die Seite wechseln.

## Arm-Leg-Balance

### **STRYVE Tipp:**

Drücke während der gesamten Ausführung Deinen Gesäßmuskel zusammen und halte deinen Rumpf angespannt. Vermeide hektische, unkoordinierte Bewegungen.

### **STRYVE Tipp:**

*Squeeze your gluteal muscle throughout the entire exercise and keep your torso tensed. Avoid hectic, uncoordinated movements.*

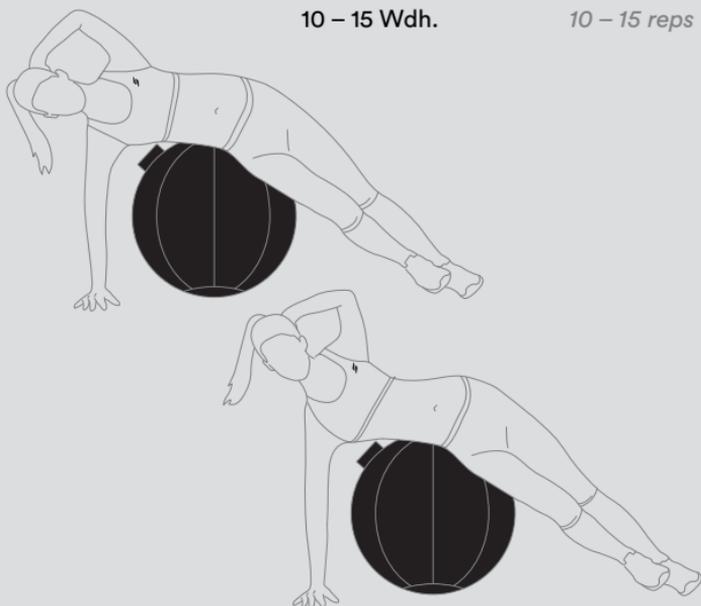
## Strengthening of the torso and gluteal muscles

- **Starting position** — Come into the four-footed stand over the Active Ball. Your hands should be under your shoulders, your knees under your hips. Tension in the torso provides more stability.
- **Excercise** — Tighten your stomach and now stretch your right leg and left arm, they should ideally be at the same height. Hold for 5 seconds, then change sides.

# Diagonaler Crunch

• 3 Sätze  
10 – 15 Wdh.

• 3 sets  
10 – 15 reps



## Kräftigung der Rumpfmuskulatur

- **Startposition** — Lege Dich seitlich auf den Active Ball, sodass er sich genau in Deiner Taille befindet. Verschränke nun den oberen Arm hinter Deinem Kopf und stütze Dich mit dem anderen Arm leicht am Boden ab.
- **Ausführung** — Hebe Deinen Oberkörper so hoch, Du kannst. Du solltest jetzt Deine seitlichen Bauchmuskeln deutlich spüren. Bringe den Körper dann langsam zurück in die Ausgangsposition. Danach auf der anderen Seite wiederholen.

## Diagonal Crunch

### **STRYVE Tipp:**

Achte darauf, dass die Kraft nur aus Deinem Bauch kommt. Du kannst Deine Füße an einer Wand abstützen, so verhinderst Du mögliches wegrutschen.

### *STRYVE Tipp:*

*Make sure that the power comes only from your stomach. You can support your feet on a wall, so you prevent possible slipping away.*

## Strengthening of the torso and gluteal muscles

- **Starting position** — Lie with your side on the Active Ball, so that it is exactly at your waist. Now cross your upper arms behind your head and support yourself with the other arm on the floor.
- **Excercise** — Lift your upper body as high as you can. You should now clearly feel the abdominal muscles on your side. Then slowly bring your body back into the starting position. Then repeat on the other side.

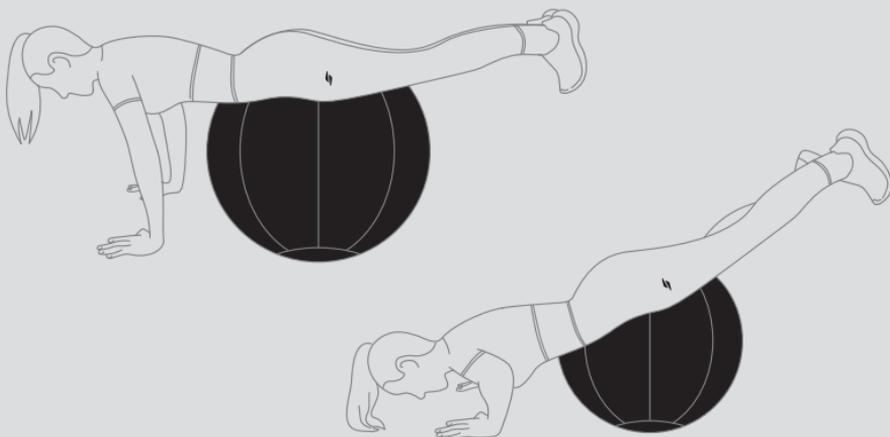
# Verinfachte Liegestütz

- 3 Sätze

10 – 15 Wdh.

- 3 sets

10 – 15 reps



## Kräftigung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur

- **Startposition** — Lege Dich mit dem Bauch auf den Ball, und rolle diesen dann unter Dein Becken. Stütze Dich mit den Händen auf dem Boden ab. Je weiter Du den Gymnastikball Richtung Fußknöchel schiebst, desto schwieriger und intensiver wird es.
- **Ausführung** — Nun beugst Du Deine Arme und senkst deinen Oberkörper langsam ab, bis Deine Nase fast den Boden berührt. Drücke Dich jetzt wieder nach oben, wie bei einem normalen Liegestütz.

## *Simplified Push Up*

**STRYVE Tipp:**

Behalte stets Spannung im Rumpf und Deinem Gesäßmuskel. Der Körper sollte eine gerade Linie von Kopf bis Versen bilden.

*STRYVE Tipp:*

*Always keep tension in your trunk and gluteal muscle.*

*The body should form a straight line from head to heel.*

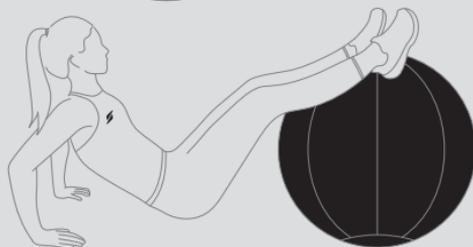
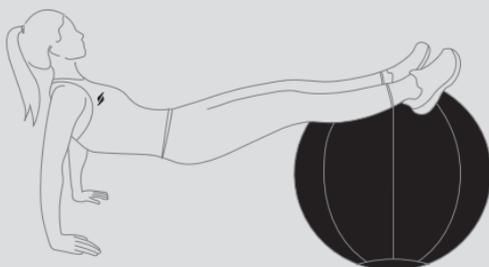
## *Strengthening of the torso and gluteal muscles*

- **Starting position** — Lie on the ball with your stomach and roll it under your pelvis. Support yourself with your hands on the floor. The further you push the gym ball towards your ankle, the more difficult and intensive it becomes.
- **Excercise** — Now bend your arms and slowly lower your upper body until your nose almost touches the ground. Now push yourself up again, just like a normal push-up.

# Sit-up

- 3 Sätze  
10 – 15 Wdh.

- 3 sets  
10 – 15 reps



## Stabilität und Aktivierung der Bauchmuskulatur

- **Startposition** — Die Ausgangsposition ist wie beim Liegestütz auf dem Ball, nur andersherum. Stütze Dich mit ausgestreckten Armen vom Boden ab und lege Deine Unterschenkel und Versen auf den Active Ball ab.
- **Ausführung** — Ähnlich wie bei einem Sit-Up spannst Du nun Deine Bauchmuskeln an, um Deinen Oberkörper aufzurichten. Versuche Deine Versen an Ort und Stelle zu lassen.

## Sit-up

**STRYVE Tipp:**

Achte darauf, dass Dein Körper eine Linie bildet und Du alle Muskeln fest anspannst.

**STRYVE Tipp:**

*Make sure that your body forms a line and that you tense all muscles firmly.*

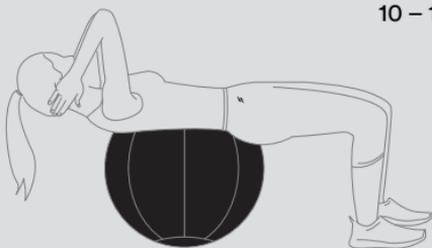
## Stability and activation of the abdominal muscles

- **Starting position** — The starting position is like doing a push-up on the ball, only the other way around. Support yourself from the floor with outstretched arms and place your lower legs and verses on the Active Ball.
- **Excercise** — Similar to a sit-up, you now tense your abdominal muscles to straighten your upper body. Try to leave your verses in place.

# Sit-ups

- 3 Sätze  
10 – 15 Wdh.

- 3 sets  
10 – 15 reps



## Stabilität und Aktivierung der Bauchmuskulatur

- **Startposition** — Platziere den Ball unter Deinem Rücken und stelle die Beine so ab, dass die Oberschenkel einen 90-Grad-Winkel zum Boden bilden. Lege die Hände an Deinen Kopf oder verschränke diese vor der Brust.
- **Ausführung** — Hebe Deinen Oberkörper an – eben so, als würdest Du klassische Sit-ups machen. Am höchsten Punkt kurz halten, dann wieder zurücksinken und die Übung wiederholen.

## Sit-ups

### **STRYVE Tipp:**

Halte die Knie immer auf gleicher Höhe und behalte eine Spannung im Unterkörper während der gesamten Bewegung. Halte den Rücken zudem immer gerade und bilde kein Hohlkreuz.

### **STRYVE Tipp:**

*Keep your knees down and do not lift them up too high. Keep the tension in your core throughout the entire movement and always keep your back straight. Do not form a hollow arch in your lower back.*

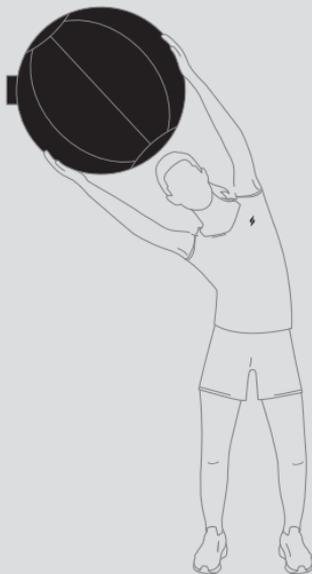
## Stability and activation of the abdominal muscles

- **Starting position** — Place the ball under your back and position your legs so that your thighs form a 90-degree angle to the ground. Place your hands on your head or cross them in front of your chest.
- **Excercise** — Lift your upper body just as if you were doing classic sit-ups. Hold briefly at the highest point, then sink back down again and repeat the exercise.

# Seitlicher Stretch — stehend

- 3 Sätze  
15 Wdh.

- 3 sets  
15 reps



## Dehnung des Rückens

- **Startposition** — Stelle Dich etwas mehr als hüftbreit auf die Trainingsmatte und mach den Rücken lang und gerade. Halte den Ball fest zwischen Deinen beiden Händen und strecke diesen in die Luft.
- **Ausführung** — Beuge Dich nun abwechselnd nach links und rechts. Halte die Spannung pro Seite für mindestens 10 Sekunden.

## Side stretch — standing

### **STRYVE Tipp:**

Stelle sicher, dass sich Dein Körper in der Ausgangsposition in einer geraden Linie befindet. Die seitlichen Bewegungen solltest Du langsam und koordiniert durchführen.

### **STRYVE Tipp:**

*Make sure that your body is in a straight line in the starting position. The lateral movements should be done slowly and coordinated.*

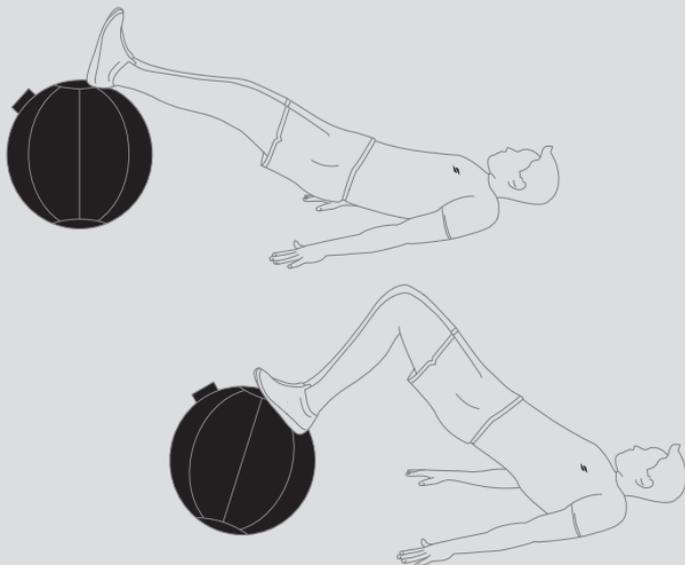
## Stretching the back

- **Starting position** — Stand on the exercise mat a little more than hip-wide and make your back long and straight. Hold the ball firmly between your two hands and stretch it into the air.
- **Excercise** — Now bend alternately to the left and right, holding the tension on each side for at least 10 seconds.

# Beinbeuger

• 3 Sätze  
10 – 15 Wdh.

• 3 sets  
10 – 15 reps



## Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur

- **Startposition** — Lege Dich flach auf den Boden und positioniere Deine Fersen auf den Active Ball. Halte die Beine dabei gerade. Spanne Deine Bauch- und Gesäßmuskeln an, um die Hüfte vom Boden abzuheben, sodass Dein Körper eine gerade Linie bildet.
- **Ausführung** — Ziehe Deine Fersen an, bis Deine Knie einen 90-Grad-Winkel bilden. Halte diese Position kurz und strecke dann langsam Deine Beine aus, indem Du Deine Füße von Deinem Gesäß wegrollst und so in die Ausgangsposition zurückkehrst.

## Hamstring Curl

### **STRYVE Tipp:**

Dein Körper sollte eine gerade Linie von Schulter bis Ferse bilden. Deine Bauch- und Gesäßmuskeln sollten unter Spannung stehen. Dein Kopf sollte zudem ohne jegliche Anspannung auf dem Boden abliegen.

### **STRYVE Tipp:**

*Your body should form a straight line from shoulder to heel. Your abdominal and gluteal muscles should be under tension. Your head should also lie on the floor without any tension.*

## Strengthening of the leg and buttocks muscles

- **Starting position** — Lie flat on the floor and position your heels on the Active Ball. Keep your legs straight. Tense your abdominal and gluteal muscles to lift your hips off the floor so that your body forms a straight line.
- **Excercise** — Pull your heels together until your knees form a 90-degree angle. Hold this position briefly and then slowly extend your legs by rolling your feet away from your buttocks to return to the starting position.

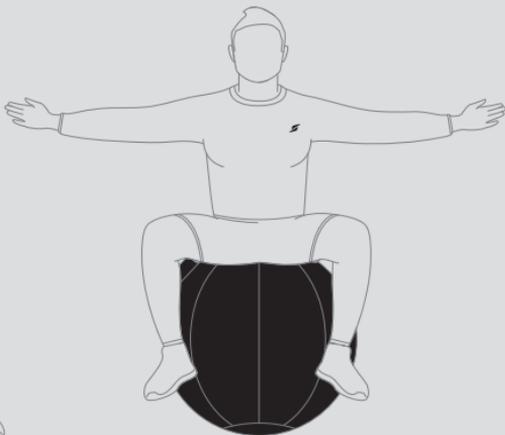
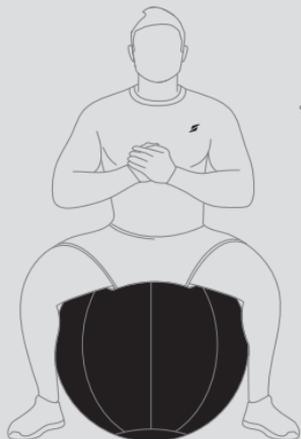
## Beinheben — sitzend

- 3 Sätze

10 – 12 Wdh.

- 3 sets

10 – 12 reps



### Aktivierung der Ganzkörpermuskulatur

- **Startposition** — Setze Dich mit geradem Rücken auf den Active Ball. Positioniere Deine Hände vor Deine Brust.
- **Ausführung** — Nun hebe vorsichtig Deine beiden Beine und strecke die Arme seitliche aus, um Gleichgewicht herzustellen. Versuche möglichst lange Deine Balance zu halten.

## Leg lift — Sitting

### **STRYVE Tipp:**

Es ist hilfreich einen bestimmten Punkt anzuvisieren und sich darauf zu fokussieren. Vereinfacht kannst Du die Übung zu Beginn auch mit einem einzelnen Bein durchführen.

### **STRYVE Tipp:**

*It is helpful to aim at a certain point and focus on it. In the beginning you can also do the exercise with a single leg.*

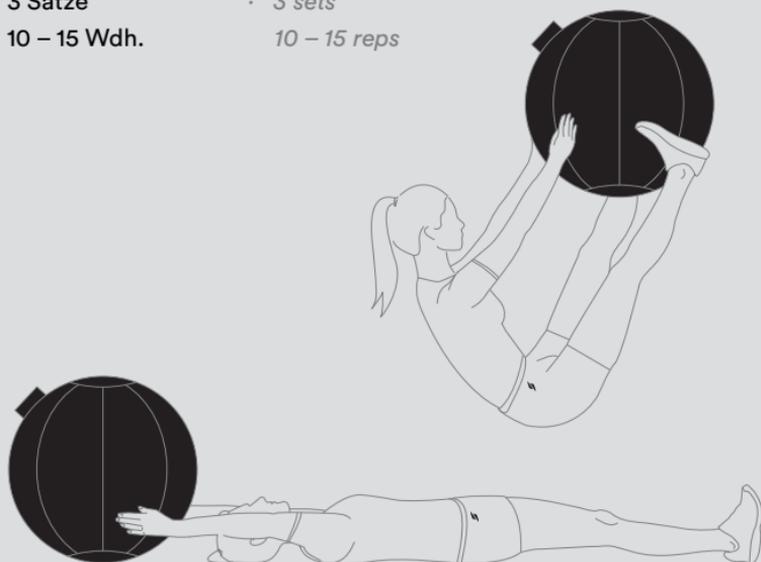
## Activation of the whole-body muscles

- **Starting position** — Sit on the Active Ball with your back straight. Position your hands in front of your chest.
- **Excercise** — Now carefully lift both your legs and stretch your arms sideways to restore balance. Try to keep your balance as long as possible.

# V Sit-up

- 3 Sätze  
10 – 15 Wdh.

- 3 sets  
10 – 15 reps



## Kräftigung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur

- **Startposition** — Lege Dich mit dem Rücken flach auf den Boden, strecke die Beine gerade auf den Boden aus, und halte mit beiden Händen den Active Ball über den Boden. Spanne Deine Bauchmuskeln an, um die Krümmung im unteren Rückenbereich zu minimieren.
- **Ausführung** — Drücke Deine Bauchmuskeln zusammen, um die Arme und Beine anzuheben. Der Oberkörper sollte soweit aufgerichtet werden, dass sich der Ball zwischen den Waden befindet. Dadurch entsteht eine V-Position.

## V Sit-up

### **STRYVE Tipp:**

Halte den Active Ball zu jeder Zeit unter Spannung und drücke den unteren Bereich Deines Rückens in den Boden für ein noch effizienteres Workout.

### *STRYVE Tipp:*

*Keep the Active Ball under tension at all times and press the lower part of your back into the ground for an even more efficient workout.*

## *Strengthening of the torso and buttocks muscles*

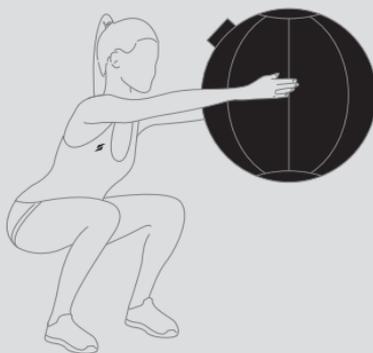
- **Starting position** — Lie with your back flat on the floor, stretch your legs straight on the floor and hold the Active Ball over the floor with both hands. Tense your abdominal muscles to minimize the curvature of your lower back.
- **Excercise** — Squeeze your abdominal muscles to lift your arms and legs. The upper body should be raised so that the ball is between the calves. This creates a V-position.

# Sumo Kniebeuge



- 3 Sätze  
10 – 15 Wdh.

- 3 sets  
10 – 15 reps



## Aufbau von Ganzkörperstabilität

- **Startposition** — Stelle Dich mit den Füßen breiter als Schulterbreit und halte den Active Ball oberhalb Deiner Schultern fest. Behalte stets einen geraden Rücken.
- **Ausführung** — Beginne die Übung, indem Du Dein Hüftgelenk einkippst und die Hüfte zurückführst, während Du Dich senkst. Drücke die Knie auseinander und senke Dein Gesäß. Bewege den Ball gleichzeitig mit gestreckten Armen nach vorne.

## Sumo 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.*

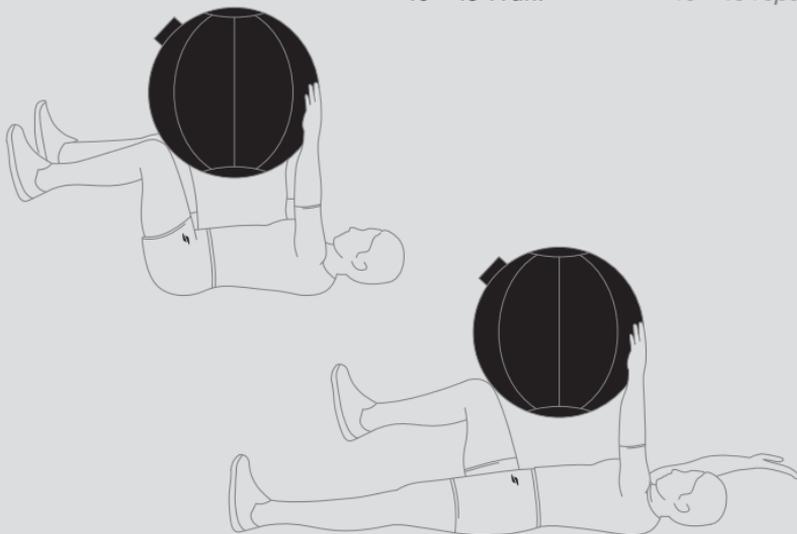
## Build up of whole-body stability

- **Starting position** — Stand with your feet wider than shoulder width and hold the Active Ball above your shoulders. Always keep your back straight.
- **Excercise** — Begin the exercise by tilting your hip joint in and moving the hip back as you lower yourself. Push your knees apart and lower your buttocks. Simultaneously move the ball forward with arms stretched out.

# Toter Käfer

- 3 Sätze  
10 – 15 Wdh.

- 3 sets  
10 – 15 reps



## Stabilität und Aktivierung der Bauchmuskulatur

- **Startposition** — Lege Dich mit dem Rücken flach auf den Boden, die Arme gerade nach oben gestreckt und die Beine um 90 Grad gebeugt. Halte den Active Ball zwischen Deinen Knien und Händen.
- **Ausführung** — Halte den Active Ball mit der rechten Hand und dem linken Knie an der Position. Senke das rechte Bein und den linken Arm langsam zum Boden. Gehe so tief wie möglich. Kehre die Bewegung um, um zur Ausgangsposition zurückzukehren.

## Dead Bug

### **STRYVE Tipp:**

Achte während der Ausführung darauf, dass der untere Teil Deines Rückens auf den Boden drückt und Deine Wirbelsäure stabil bleibt.

### *STRYVE Tipp:*

*During the execution make sure that the lower part of your back presses on the floor and your spine remains stable.*

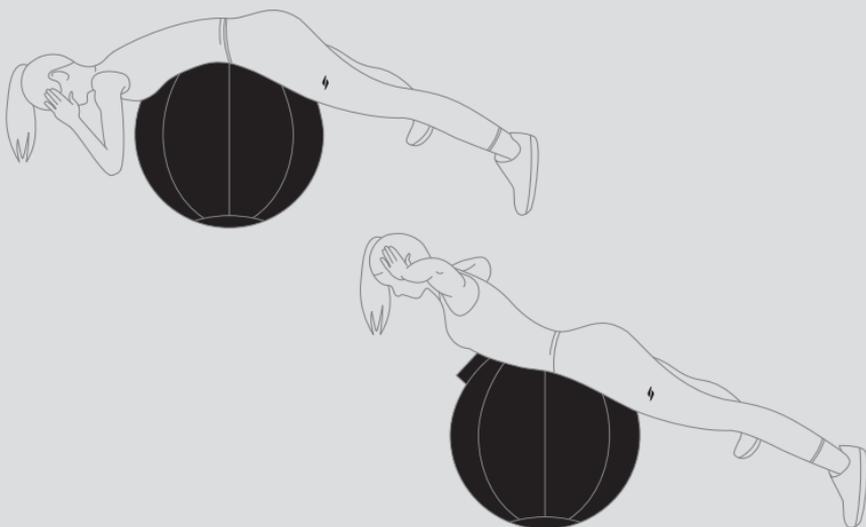
## Stability and activation of the abdominal muscles

- **Starting position** — Lie with your back flat on the floor, arms straight up and legs bent 90 degrees. Hold the Active Ball between your knees and hands.
- **Excercise** — Hold the Active Ball with your right hand and left knee at the position. Lower your right leg and left arm slowly to the ground. Go as low as possible and reverse the movement to return to the starting position.

# Rückenstrecker

- 3 Sätze  
8 – 12 Wdh.

- 3 Sets  
8 – 12 reps



## Stärkung der Rücken- und Schultermuskulatur

- **Startposition** — Lege Dich mit dem Bauch und ausgestreckten Beinen auf den Ball. Platziere Deine Hände entweder auf der Brust oder am Hinterkopf und ziehe den unteren Rücken und die Gesäßmuskulatur zusammen.
- **Ausführung** — Atme tief ein und hebe beim Ausatmen langsam den Oberkörper so weit wie möglich an, bis der Körper vom Kopf bis zu den Füßen eine gerade Linie bildet. Anschließend den Oberkörper wieder kontrolliert in die Ausgangsposition senken.

## Back Extensions

**STRYVE Tipp:**

Achte darauf, dass du Deinen Oberkörper nicht zu weit nach oben hebst, sondern nur so weit, bis sich eine gerade Linie bildet.

*STRYVE Tipp:*

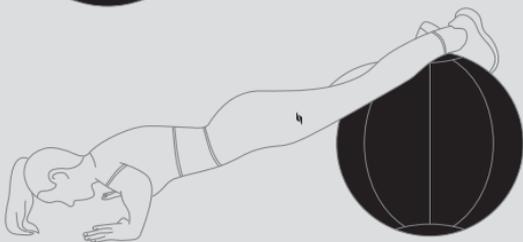
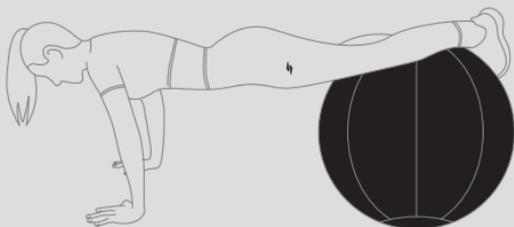
*Be careful not to lift your upper body too high, but only until a straight line is formed.*

### Strengthening the back and shoulder muscles

- **Starting position** — Lie down on the ball with your stomach and legs stretched out. Place your hands either on your chest or the back of your head and pull your lower back and buttocks together.
- **Excercise** — Take a deep breath in and, as you exhale, slowly lift your upper body as far as possible until the body forms a straight line from head to feet. Then lower the upper body in a controlled manner back to the starting position.

# Liegestütz

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



## Kräftigung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur

- **Startposition** — Lege Dich mit dem Bauch auf den Gymnastikball und roll so weit vor, dass nur noch Deine Unterschenkel den Ball berühren. Die Arme bleiben durchgestreckt, der restliche Körper auch. Die Schultern sind senkrecht über den Armen.
- **Ausführung** — Nun beugst Du Deine Arme und senkst Deinen Oberkörper langsam ab, bis Deine Nase fast den Boden berührt. Jetzt drückst du Dich wieder nach oben, wie bei einem normalen Liegestütz.

## *Push Up*

**STRYVE Tipp:**

Behalte stets Spannung im Rumpf und Deinem Gesäßmuskel. Der Körper sollte eine gerade Linie von Kopf bis Versen bilden.

*STRYVE Tipp:*

*Always keep tension in your trunk and gluteal muscle.*

*The body should form a straight line from head to heel.*

### *Strengthening of the torso and gluteal muscles*

- **Starting position** — Lie on the gym ball with your stomach and roll forward so that only your lower legs touch the ball. Keep your arms straight and the rest of your body stretched out. Shoulders are vertical above the arms.
- **Excercise** — Now bend your arms and slowly lower your upper body until your nose almost touches the ground. Now you push yourself up again, just like a normal push-up.

