



Wie ?

## **Ganzkörpertraining**

*Maximal 12 Übungen*

*8-12, max. 15 Wiederholungen  
bis zum momentanen Muskelversagen*

*Langsame, flüssige Bewegungen*

*Maximaler Bewegungsumfang*

## **Bestmögliche Übungsausführung**

*Keine Pause innerhalb des Programms*

**Maximal dreimal pro Woche**

*Jedes Training protokollieren*

*weniger ist mehr - besser kurz und intensiv*

# **Nautilus-Training !**