



Herzlich Willkommen!

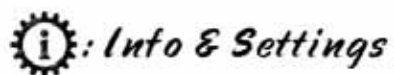
Du befindest Dich jetzt auf unserer Startseite.

Von hier aus kommst Du in alle Menüs, ganz einfach per Touchscreen.

Die Faust bringt Dich zu den Trainingsplänen und Videos, das Besteck führt Dich zu Deinem Ernährungsplan samt Videos und Rezepten.

Hinter dem Informationsbutton befinden sich Einstellungen zur Eingabe Deines Zielgewichtes, die Downloads der - je nach Abo freigeschalteten - Videos, und eine kleine Hilfestellung bei Fragen. Der Playbutton startet das Introvideo. **Das**

Berühren des Logos bringt Dich ins vorherige Menü!



Hier kommen wir zu einigen wichtigen Punkten:

Unter "Mein Zielgewicht" gibst Du bitte das Gewicht ein, das Du mit Hilfe unserer App erreichen möchtest.

Achte hierbei bitte darauf, dass nicht mehr als 10kg Unterschied zu Deinem jetzigen Gewicht bestehen, damit wir Dein Ziel auch realistisch erreichen können.


"Abo bestellen" bedeutet, dass Du den vollen Umfang der App nutzen möchtest, und somit den einmaligen Preis von 40€ bezahlst, damit Du Dein Trainingsprogramm für die nächsten 12 Wochen starten kannst.

Dir ist sicher aufgefallen, dass wir um die Hälfte günstiger sind als die meisten anderen Fitness - Programme, Du dafür aber sogar länger etwas davon hast. Das haben wir natürlich bewusst so gewählt, damit unsere Community wirklich für jeden der möchte auch erschwinglich ist.

Und keine Sorge: Es kostet EINMALIG 40€ und kündigt sich selbstständig nach Ablauf der 12 Wochen, so dass Dir keine Mehrkosten entstehen!

Hast Du einmal Zugang zum vollen Umfang unseres Trainingsprogrammes kannst Du unter den "Download"- Buttons die Trainings- und Ernährungspläne herunterladen.



 : *Info & Settings*




Den Start-Zeitpunkt bestimmst Du.

Du bekommst einen Bildschirm zu sehen, in dem Du gefragt wirst, ob Du Deinen persönlichen Trainingsplan jetzt starten möchtest.

Durch bestätigen startest Du sofort, und Dein 12 Wochen Plan beginnt.

Möchtest Du aber zu einem späteren Zeitpunkt anfangen dann bestätigst Du bitte noch nicht.



 : *Info & Settings*

Ich bin:

Mann *Frau*

und möchte *Kg wiegen.*


Enter

Gib hier bitte an ob Du männlich oder weiblich bist, sowie Dein bereits erwähntes Zielgewicht.

Bei der Berechnung Deines Kalorienverbrauches spielt Dein Geschlecht eine Rolle, deshalb ist dieser Punkt wichtig.

Unser Kalorienrechner wird jetzt für Dich errechnen was Dein persönlicher Kalorienverbrauch pro Tag ist.




 : Info & Settings



Wie überall musst Du natürlich auch bei uns die AGB's bestätigen damit Du teilnehmen kannst. Um ein wenig Bürokratie kommen auch wir leider nicht umhin.



 : Info & Settings

Woche 1	installiert	Download
Woche 2	installiert	Download
Woche 3	installiert	Download
Woche 4	installiert	Download

In diesem Menü kannst Du nun - nach entsprechender Freischaltung - die einzelnen Trainingspläne und Kochrezepte nach Wochen sortiert herunterladen. Wenn Du alles runtergeladen hast, startest Du von der Startseite Dein Training.



Von der Faust kommst Du zum Trainings Center.



Hier kannst Du rechts die jeweilige Woche mit dem dazugehörigen Trainingsplan wählen (wir raten mit Woche 1 zu starten, da die Pläne auf einander aufbauen!). Links siehst Du einen Videoplayer, auf dem Du Dir den gesamten Trainingsplan Deiner jeweiligen Woche in einer Kurzfassung ansehen kannst.

Es ist deshalb eine Kurzfassung, weil Du sonst die doppelte Zeit für Dein Training einplanen müsstest - einmal für das Video und einmal für Dein eigenes Training.

Du solltest unbedingt jeden Clip bis zu Ende ansehen, da wir jede Übung vormachen und erklären worauf Du achten solltest.

Du kannst auch den Button "Trainingsplan" drücken, dann wird Dir rechts der Trainingsplan mit allen Übungen in einer Liste dargestellt.



Du kannst natürlich auch jedes Video scrollen, falls Du z.B. eine bestimmte Stelle sehen möchtest.

Wir werden Dir jetzt in kurzen Worten einmal erklären, warum dieser Plan so effektiv ist und aus was er sich zusammen setzt.

In den nächsten 12 Wochen wirst Du 3 x pro Woche mit uns zusammen trainieren, und zwar für jeweils ca. 40-45 Minuten.

Das hört sich jetzt lang an, das wissen wir.

Wir wollen aber auch ehrlich mit Dir sein, und das bedeutet, dass wir Dir sagen müssen, dass jedes gute Ergebnis etwas Fleiß voraussetzt.

Das können wir Dir aus eigener Erfahrung guten Gewissens sagen.

Vielleicht hast Du schon gesehen, dass die Namen der Übungen immer gleich bleiben.

Lass' Dich davon nicht täuschen, es wird immer herausfordernder.

Die Übungen werden mit jedem Plan länger und komplexer.

Fängst Du beispielsweise am Anfang mit einer Kniebeuge an, so wird diese im Laufe der nächsten Wochen zu einer Kniebeuge mit Elementen aus anderen Übungen, so dass der Trainingsreiz immer neu gesetzt wird, und Dein Körper nicht umhin kommt Muskulatur aufzubauen und leistungstärker zu werden. Ein wichtiger Aspekt um Deinen Körperfettanteil zu reduzieren.

So verhält es sich mit allen Übungen, Du wirst also sehen, dass Du am Ende der 12 Wochen sehr viel ausdauernder und stärker geworden bist.

Ein weiterer Punkt ist, dass alle Übungen sowohl Elemente aus dem Fitness, als auch aus dem Kampfsport haben.

Diese Kombination ist extrem effektiv und wird nebenbei auch Deine Körperbeherrschung und Koordination erheblich verbessern.





 : *Training Central*



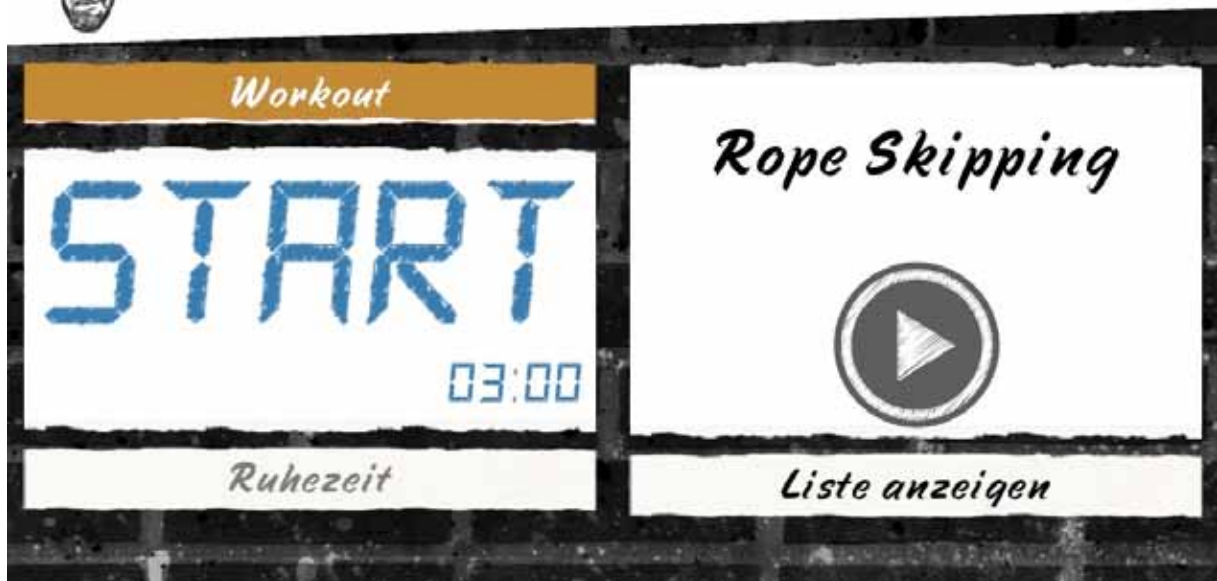
Zu Beginn Deines Trainings siehst Du nun diesen Bildschirm.

Links ist Deine Trainingsuhr, und rechts Dein Trainingsplan.

Solltest Du einmal vergessen haben wie eine Übung abläuft, so kannst Du rechts auf jede einzelne Übung klicken, und siehst diese dann noch einmal im Video.



 : *Training Central*



Die Uhr ist Dein wichtigster Begleiter.

Sie funktioniert vollkommen selbstständig und passt sich den wechselnden Trainings- und Pausenzeiten von alleine an.

Selbstverständlich kannst Du durch Drücken auf die Uhr diese nicht nur starten, sondern sie auch pausieren lassen.

Die reguläre und von uns vorgegebene Pausenzeit wird Dir natürlich unten angezeigt.

Rechts siehst Du nun die jeweils zu bewältigende Übung. Wie Du siehst, kannst Du sie anklicken und Dir das Video nochmal ansehen, solltest Du vergessen haben wie sie richtig ausgeführt wird.



 : *Food Central*



Nun kommen wir zu dem kulinarischen Teil.

Du siehst hier die verschiedenen Kategorien zur Auswahl, die Du durch Anklicken wählen kannst.

Hier kommt nun auch Dein Zielgewicht zum Einsatz.



 : *Food Central*



Nun haben wir ein kleines Highlight für Dich vorbereitet:

Unsere App rechnet alle Rezepte für Dich um.

Im Klartext heißt das: Alle Zutaten werden auf die für Dich richtige Menge umgerechnet, Du musst also nichts mehr mühsam umrechnen.

Natürlich haben wir auch hier wieder Videos für Dich, auf denen wir jedes Rezept einmal vorkochen. Durch klicken auf das "Play" Symbol startest Du unsere Koch - Videos.



 : Food Central

Quarkblinis



Eier: 184g

Quark: 54g

Vollkornmehl: 122g

Honig: 12g

Brombeeren: 60g

Für jedes Rezept gibt es ein dazugehöriges Video.

Ganz gleich ob Du Frühstück, Mittag- oder Abendessen zubereiten möchtest, wir zeigen Dir wie es funktioniert.

Wir hoffen, dass wir Dir alle Fragen beantworten konnten.

Solltest Du dennoch eine Frage an uns haben, oder ein Feedback, so schreibe uns gerne eine Email.

Aber nun genug der vielen Worte!

Lass uns jetzt gemeinsam starten und einen ersten Schritt zu Deiner Traumfigur machen.

Wir freuen uns auf Deine Erfolge und werden gemeinsam mit Dir die nächsten 12 Wochen teilen!

Dein Lutz & Daniël

