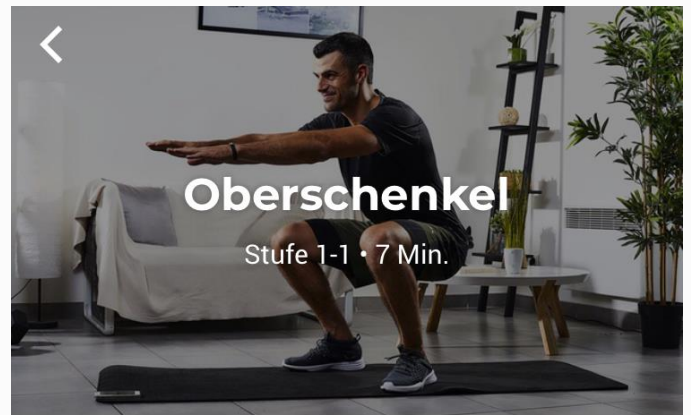


Not putting enough work into your legs?

Fortify your thighs with the equipment-optional Thighs Focus that's the perfect addition to your strength training routine.

Build your solid thighs with this Focus program!

[Start Focus Program](#)

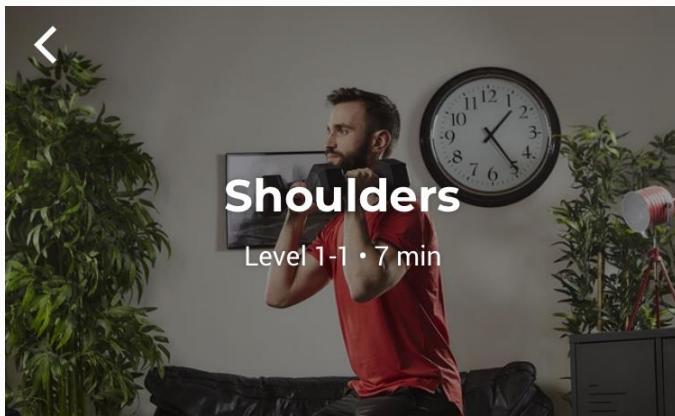


Du hast das Beintraining etwas schleifen lassen?

Stärke mit diesem Turbo-Zyklus mit und ohne Equipment deine Beinmuskulatur. Unser Beintraining ist die perfekte Abrundung zu deinem Fitness-Programm.

Dieser Turbo-Zyklus gibt dir eisenharte Oberschenkel und Waden.

[Turbo-Zyklus starten](#)



Need to bulk up your shoulders?

Then the Shoulders Focus is your solution. This is the perfect add-on to your arm and back strength training. Equipment is optional for these unexpected exercises that will evenly sculpt your muscles and broaden your shoulders.

Your arms will never be the same after this Focus program!

Start Focus Program

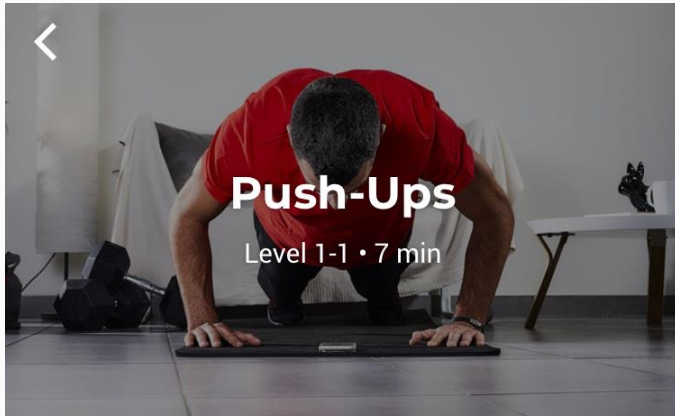


Du träumst von umwerfenden Schultermuskeln?

Dann ist dieser Schulter-Zyklus genau das Richtige für dich. Dieses Programm rundet dein Arm- und Rückentraining perfekt ab – für einen ausgewogenen Körperbau und breite Schultern. Diese brandneuen Übungen funktionieren mit und ohne Equipment.

Hol dir mit diesem Turbo-Zyklus ein richtig breites Kreuz!

Turbo-Zyklus starten



Want to turn yourself into a push-up pro?

The Push-Up Focus contains every push-up variation you can think of. Sculpts every part of your pecs as you boost your performance and max reps for this exercise.

The Push-Up Focus will build you an upper body of steel!

Start Focus Program



Verwandle dich in eine menschliche Hubmaschine!

Dieser Turbo-Zyklus bietet dir alle Liegestütz-Varianten, die du dir vorstellen kannst. Damit aktivierst du sämtliche Bereiche deiner Brustmuskulatur. Der Clou dabei: Du schaffst mit der Zeit immer mehr Wiederholungen.

Hol dir mit diesem Turbo-Zyklus ein stahlhartes Muskelkorsett!

Turbo-Zyklus starten



Pull-Ups/Chin-Ups

Level 1-1 • 7 min

If you're looking to build your back muscles as you get better at pull-ups and chin-ups, you've come to the right place!

Double your number of max reps with the Pull-Up Focus. Try our range of pull-up and chin-up variations you can use to excel at this exercise and beef up your back.

With this Focus, you'll be unstoppable on the pull-up bar!

Start Focus Program



Klimmzüge

Stufe 1-1 • 7 Min.

Pack dir Muskeln auf den Rücken und entfalte deine volle Power an der Klimmzugstange!

Verdopple mit diesem Turbo-Zyklus deine maximale Wiederholungszahl. Entdecke unterschiedliche Klimmzug-Varianten und werde zum Ass an der Stange. Stärke dabei effektiv deine Rückenmuskulatur.

Verwandle dich jetzt zur Klimmzug-Maschine!

Turbo-Zyklus starten



FeetUp Challenge

Only 2 days left to complete this challenge

The FizzUp trainer designed a Challenge to get your feet off the ground (literally). But your feet have nothing to fear. Your abs are the ones who'll be doing all the work.

Challenge Difficulty: Hard
15% of FizzUp users can complete this challenge.

Start Challenge



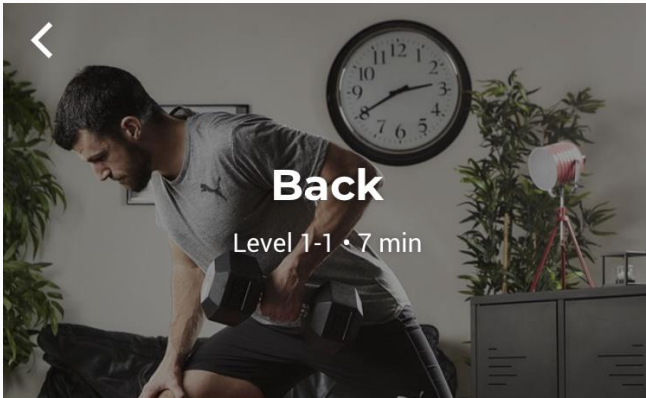
Bauchtrainer

Verbleibende Zeit für diese Fitnessaufgabe:
2 Tage

Dein FizzUp-Trainer macht dir Beine. Wobei die Beine dabei gar nicht so viel leisten müssen, wie du vielleicht denkst. Wirklich hart ist die Fitnessaufgabe eher für die Bauchmuskeln.

Schwierigkeitsgrad der Aufgabe: schwer
(15 % der FizzUp-Anwender können diese Aufgabe bewältigen)

Mit der Aufgabe starten



Back

Level 1-1 • 7 min

Here's how you can effectively build your back.

The Back Focus is designed to target your dorsal muscles. This mini-workout brings you a wide range of exercises with or without equipment to improve your posture and sculpt your back.

Get ready to show off a beefier back with this Focus program!

Start Focus Program



Rücken

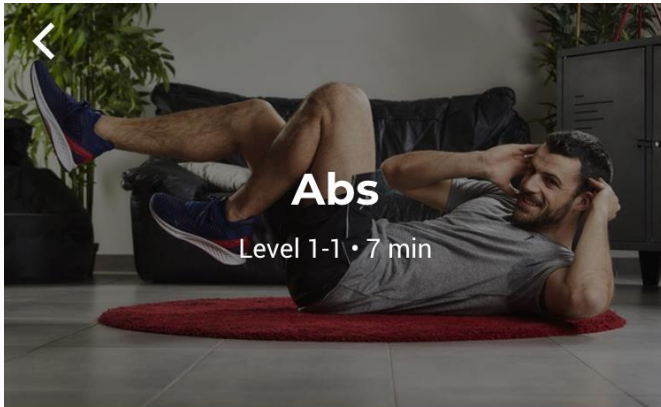
Stufe 1-1 • 7 Min.

Du willst am Rücken effektiv Muskeln aufbauen?

Nimm dir mit diesem Turbo-Zyklus deine Rückenmuskulatur vor. Greif dabei auf eine große Bandbreite an Übungen mit und ohne Equipment zurück. Verbessere dadurch deine Haltung und trainier dir eine gut definierte Rückenmuskulatur an.

Bring mit diesem Turbo-Zyklus deine Rückenmuskeln zum Vorschein!

Turbo-Zyklus starten



Want abs you can actually see?

Sculpt your midsection with static and dynamic crunch exercises included in the Abs Focus. This routine will make your abs pop with or without dumbbells.

Ready to earn your six-pack?

Start Focus Program

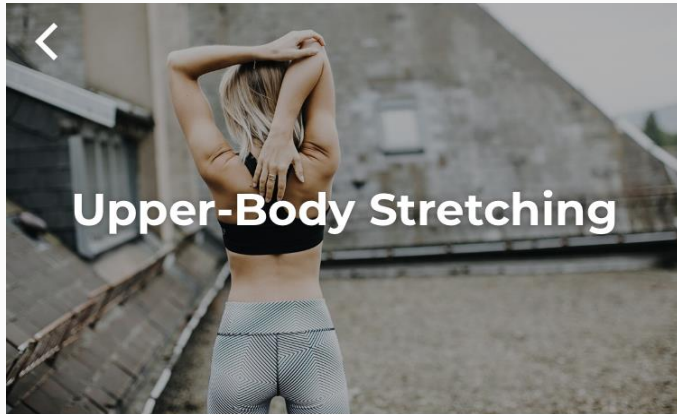


Hast du Lust auf einen echten Sixpack?

Dieser Turbo-Zyklus verschafft dir einen richtig knackigen Sixpack. Absolvier dafür statische und dynamische Bauchmuskelübungen. Ob mit oder ohne Zusatzgewicht: Dieses Programm lässt die Bauchmuskeln sprießen.

Ran an den Speck und her mit dem Waschbrettbauch!

Turbo-Zyklus starten

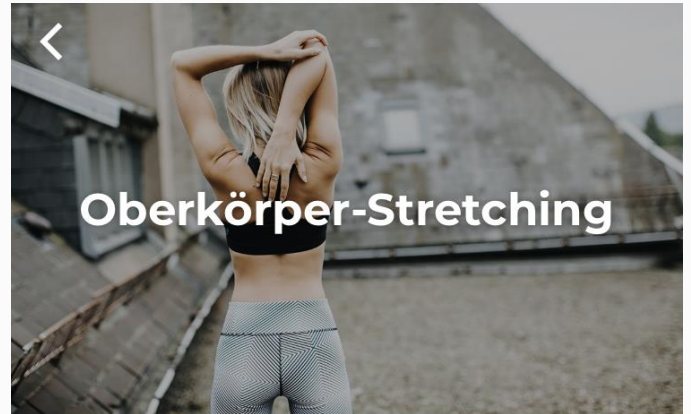


Upper-Body Stretching

Have your upper-body muscles been put to the test lately? Then this stretching circuit is for you!

It includes special stretches that target your arms, back, pecs and shoulders to release tension after your workout.

Start Stretching



Oberkörper-Stretching

Du hast im letzten Oberkörpertraining die Muskulatur ziemlich hart ran genommen? Dann ist das hier genau der richtige Dehnungs-Zyklus für dich.

Der Durchlauf beinhaltet Spezialübungen, die auf die Arme, den Rücken, die Brustmuskulatur und die Schultern abzielen. Dadurch löst du die Verspannungen vom letzten Workout.

Mit dem Stretching starten



Trainer's Pick

Only 2 days left to complete this challenge

Next up, the trainer has put together two rounds of exercises that combine cardio and strength training! No muscle gets left behind.

Challenge Difficulty: Medium
50% of FizzUp users can complete this challenge.

Start Challenge



Trainer-Auslese

Verbleibende Zeit für diese Fitnessaufgabe:
2 Tage

Als Nächstes hat dein Trainer für dich zwei Übungsdurchläufe mit Cardio- und Kraftelementen eingeplant! Hier kommen sämtliche Muskeln auf ihre Kosten.

Schwierigkeitsgrad der Aufgabe: mittelschwer
(50 % der FizzUp-Anwender können diese Aufgabe bewältigen)

Mit der Aufgabe starten



Flexibility Booster

To flexibility and beyond! With this stretching circuit, you'll be as supple as a snake. Stop letting your body hold you back. You'll feel like you can go above and beyond your limits as you do your strength training workout.

So, ready to step up your suppleness?

To prevent injury, don't do this circuit right after your workout.

Start Stretching



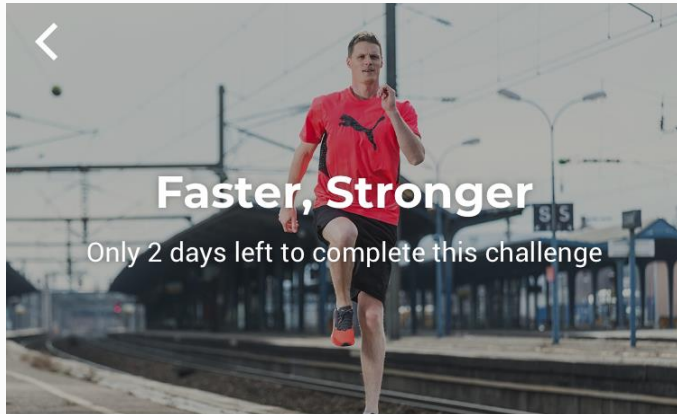
Geschmeidige Gelenke

Erreiche maximale Flexibilität! Mit diesem Stretching-Zyklus wirst du geschmeidig wie ein Tiger. Überwinde deine körperlichen Blockaden, um beim Krafttraining deine volle Leistungsfähigkeit zu entfalten.

Bist du bereit, an deiner Gelenkigkeit zu arbeiten?

Um Verletzungen vorzubeugen, solltest du diesen Zyklus nicht direkt nach dem Workout absolvieren.

Mit dem Stretching starten



Get your heart pumping with these two iconic exercises: running in place and burpees! This challenge is one you'll love to hate.

Challenge Difficulty: Hard
15% of FizzUp users can complete this challenge.

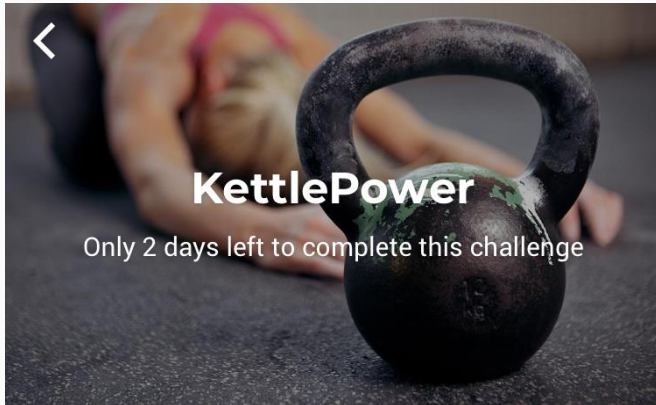
Start Challenge



Bring die Herzfrequenz mit zwei legendären Übungen auf Touren: durch Laufen auf der Stelle und Burpees! Diese Fitnessaufgabe wirst du zugleich lieben und hassen.

Schwierigkeitsgrad der Aufgabe: schwer
(15 % der FizzUp-Anwender können diese Aufgabe bewältigen)

Mit der Aufgabe starten



KettlePower

Only 2 days left to complete this challenge

With the Kettlebell Challenges, you'll get a variety of effective exercises that work to torch calories and build strength. Focus on mastering the movements to watch your muscles grow at record speed. You'll need a kettlebell in order to do this Challenge. We recommend using one that weighs 18 lb (8 kg) for women and 26 lb (12 kg) for men.

Challenge Difficulty: Hard
15% of FizzUp users can complete this challenge.

Start Challenge



Fitnessaufgabe: Kettlebell 6

Verbleibende Zeit für diese Fitnessaufgabe:
2 Tage

Mit den Kettlebell-Fitnessaufgaben bekommst du eine bunte Palette effektiver Übungen an die Hand, mit denen du effektiv Kalorien verbrennst und Kraft aufbaust. Konzentrier dich darauf, die Übungen einzustudieren, um im Handumdrehen deine Muskeln zu stärken. Für diese Fitnessaufgabe brauchst du eine Kettlebell. Wir empfehlen Frauen ein Gewicht von 8 und Männern ein Gewicht von 12 Kilo.

Schwierigkeitsgrad der Aufgabe: schwer
(15 % der FizzUp-Anwender können diese Aufgabe bewältigen)

Mit der Aufgabe starten