

BARBARA

WORKOUTPARKS.COM

TRAINIEREN MIT **FITNESSBÄNDERN**

Die besten Übungen, Tipps & Tricks

IN ZUSAMMENARBEIT MIT



VIA FORTIS

ÜBER DIESEN **WORKOUT-GUIDE**

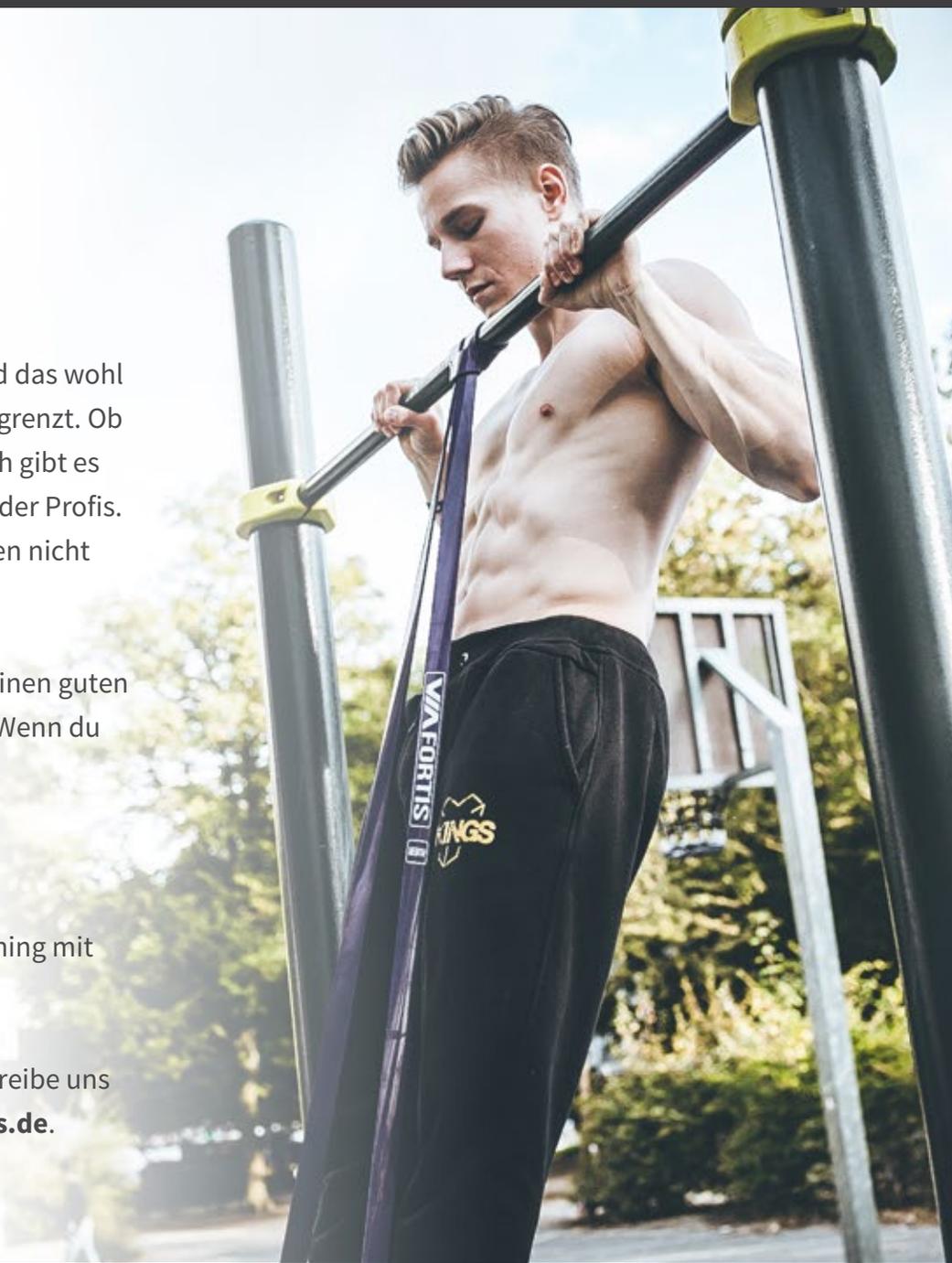
Fitnessbänder (auch bekannt als Widerstandsbänder oder Resistance Bands) sind das wohl vielseitigste Fitness-Equipment überhaupt. Die Anzahl der Übungen ist fast unbegrenzt. Ob Muskelaufbau und Kraftzuwachs oder Flexibilität und Mobilität – für jeden Bereich gibt es passende Übungen. Und das sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene oder Profis. Nicht umsonst sind Fitnessbänder aus den Sporttaschen vieler erfahrener Athleten nicht mehr wegzudenken.

In diesem Workout-Guide findest du 11 Übungen für den ganzen Körper, die dir einen guten Einstieg in das Training mit Fitnessbändern geben. Doch das ist erst der Anfang. Wenn du mehr erfahren möchtest, besuche uns auf **www.workoutparks.com** oder **www.viafortis.de/training**.

Dort veröffentlichen wir regelmäßig neue Übungen, Tipps und Ideen für das Training mit Fitnessbändern. Du findest uns natürlich auch auf Facebook und auf Instagram.

Wenn du Fragen zu diesem Workout-Guide oder zu den Fitnessbändern hast, schreibe uns gerne jederzeit eine Email an **info@workoutparks.com** oder **support@viafortis.de**.

Wir sind gerne für dich da!



WIE SOLLTE MEIN TRAININGSPLAN AUSSEHEN?

Für den Anfang sind drei Trainingseinheiten pro Woche mit mindestens einem Tag Pause zwischen zwei Einheiten ideal (z.B. Training am Montag, Mittwoch und Freitag).

Wir empfehlen dir, jede Übung aus diesem Guide zwei- bis dreimal mit jeweils 10 bis 15 Wiederholungen auszuführen. Zwischen den Übungen solltest du jeweils etwa ein bis zwei Minuten Pause machen. Wenn dir eine Übung nicht gefällt oder zu schwer ist, dann lasse sie einfach weg. Je nach Fitnesslevel kann später ein Wechsel zu einem anderen Rhythmus oder anderen Wiederholungszahlen Sinn machen.

Wichtig: Bitte wärme dich vor jeder Einheit gründlich auf, um Verletzungen zu vermeiden. Gut geeignet hierfür sind Seilspringen, "Hampelmänner" oder auch leichte Übungen mit dem **ULTRA LIGHT Fitnessband**. Die Aufwärmphase sollte mindestens 10 Minuten dauern. Nach dem Training helfen dir leichte Dehnübungen dabei, deine Muskeln zu lockern und Muskelkater vorzubeugen.

Und nun wünschen wir dir **viel Spaß beim Workout!**

[🔗](#) *Springe direkt zur gewünschten Übung:*

1. KLIMMZUG

4. BRUSTDRÜCKEN

7. SCHULTERDRÜCKEN

10. TRIZEPSDRÜCKEN

2. SITZENDES RUDERN

5. KNIEBEUGE

8. SCHULTERHEBEN

11. BAUCHPRESSE/CRUNCH

3. LIEGESTÜTZ

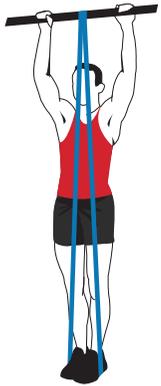
6. BEINPRESSE

9. BIZEPSCURL

KLIMMZUG

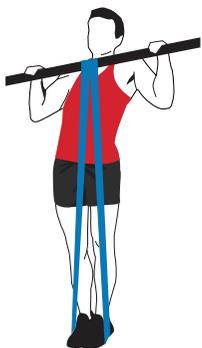
Rücken, Bizeps, Unterarm

1



Mit einem oder beiden Füßen in das an der Klimmzugstange befestigte Band steigen und die Stange mit schulterbreitem Griff greifen.

2



Hochziehen bis das Kinn über der Stange ist, oben kurz halten und langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition gehen.



SITZENDES RUDERN

Oberer Rücken



Mit gestreckten Beinen hinsetzen. Ein Ende des Bandes hinter die Füße klemmen und das andere Ende mit ausgestreckten Armen greifen. Die Handflächen zeigen nach innen.



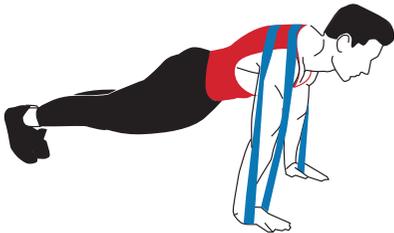
Das Band zum oberen Bauch heranziehen und kurz halten. Danach langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückgehen.



LIEGESTÜTZ

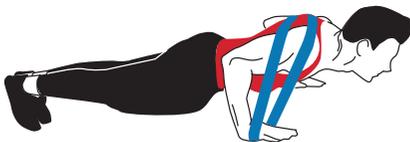
Brust, vordere Schulter, Trizeps

1



Das Band um die Schultern und den oberen Rücken legen und mit beiden Händen auf dem Boden fixieren. Die Hände sind ungefähr schulterbreit auseinander.

2



Den Körper langsam und kontrolliert absenken. Brust nicht ablegen, sondern einige Zentimeter vor dem Boden stoppen. Kurz halten und zurück nach oben drücken.



BRUSTDRÜCKEN

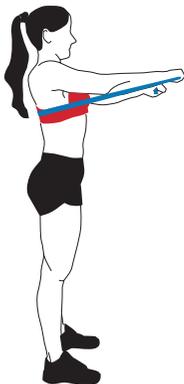
Brust

1



Das Band um die Schultern und den oberen Rücken legen und auf Brusthöhe greifen. Die Handflächen zeigen nach unten und der Rücken ist gerade.

2



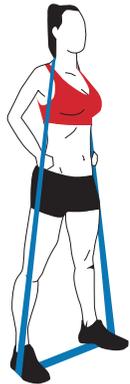
Die Hände gerade nach vorne drücken bis die Arme gestreckt sind. Kurz halten und langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückgehen.



KNIEBEUGE

Oberschenkel, Gesäßmuskel

1



Band unter den Füßen fixieren und in den Nacken legen (alternativ vor der Brust auf Schulterhöhe halten). Schulterbreiter Stand, Füße leicht nach außen gedreht.

2



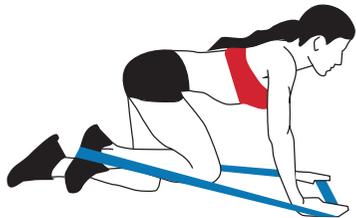
In die Hocke gehen, bis das Kniegelenk etwa 90° gebeugt ist. Den Po dabei nach hinten schieben, so dass die Zehenspitzen nicht über die Knie hinausragen. Langsam wieder aufrichten.



BEINPRESSE

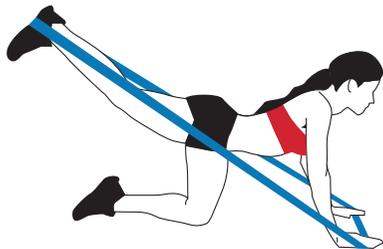
Gesäßmuskel

1



Das Band am rechten Fuß befestigen und kniend mit beiden Händen schulterbreit auf dem Boden fixieren. Rücken gerade halten und nicht ins Hohlkreuz gehen.

2



Das rechte Bein langsam nach hinten oben ausstrecken, kurz halten und in die Ausgangsposition zurück gehen. Danach das Bein wechseln.



SCHULTERDRÜCKEN

Vordere und seitliche Schulter

1



Das Band unter den Füßen fixieren und auf Schulterhöhe mit beiden Händen greifen. Die Handflächen zeigen nach vorne und der Rücken ist gerade.

2



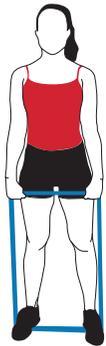
Arme gerade nach oben drücken, bis sie gestreckt sind und kurz halten. Langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückgehen.



SCHULTERHEBEN

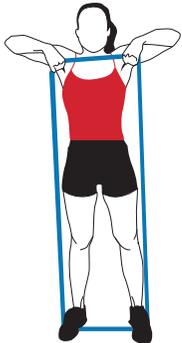
Hintere Schulter, seitliche Schulter und Nacken

1



Das Band unter den Füßen fixieren und auf Hüfthöhe mit beiden Händen greifen. Die Handflächen zeigen zum Körper und der Rücken ist gerade.

2



Das Band eng am Körper Richtung Brust führen und die Ellenbogen so weit wie möglich hochziehen. Kurz halten und langsam zurück in die Ausgangsposition.



BIZEPSCURL

Bizeps

1



Das Band unter den Füßen fixieren und mit ausgestreckten Armen auf Hüfthöhe greifen. Die Handflächen zeigen nach vorne und die Ellenbogen sind eng am Körper.

2



Das Band durch Beugen des Ellenbogens zur Schulter führen, kurz halten und langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückgehen.



TRIZEPSDRÜCKEN

Trizeps

1



Das Band mit einer Hand neben der Hüfte greifen und fixieren. Das andere Ende mit gebeugtem Ellenbogen hinter dem Kopf greifen. Die Handfläche zeigt nach vorne.

2



Arm aus dem Ellenbogen heraus nach oben ausstrecken, kurz halten und langsam in die Ausgangsposition zurückbringen. Danach den Arm wechseln.

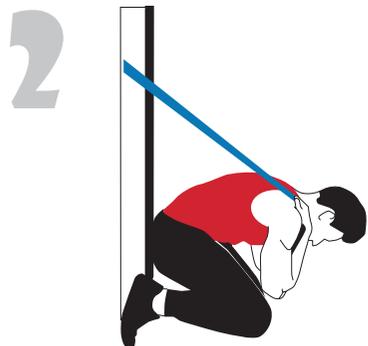


BAUCHPRESSE / CRUNCH

Bauch



Das Band hinter dem Rücken an einem geeigneten Gegenstand (z.B. Baum oder Türklinke) befestigen und die andere Seite mit beiden Händen fest greifen.



Mithilfe der Bauchmuskeln nach vorne beugen bis der Oberkörper parallel zum Boden ist. Kurz halten und in die Ausgangsposition zurückgehen.



WEITERE TRAININGSINFOS



www.workoutparks.com oder www.viafortis.de/training



www.facebook.com/viafortis



@barbara_workoutparks oder @viafortis

WICHTIGER HINWEIS

Bevor du mit deinem Fitnessband-Training beginnst, solltest du deinen Arzt um Rat fragen und dich vergewissern, dass es keine Bedenken gibt, die gegen das Training mit Fitnessbändern sprechen. Stelle außerdem sicher, dass du die Anzeichen von Überanstrengung kennst. Lege regelmäßige Pausen ein und brich das Training bei Unwohlsein sofort ab und konsultiere einen Arzt! Dieser Workout-Guide ist für volljährige, gesunde Menschen konzipiert. Er stellt keine medizinische Therapie oder Behandlung dar, sondern ist lediglich zu Informationszwecken gedacht.

Die VIA FORTIS Premium Fitnessbänder sind ein professionelles Sportgerät und kein Spielzeug! Sie sind nicht geeignet für Kinder unter 13 Jahren und sollten außerhalb deren Reichweite aufbewahrt werden. Es besteht Strangulationsgefahr. Auch ältere Kinder sollten die Fitnessbänder nur unter Beaufsichtigung eines Erwachsenen nutzen. Vergewissere dich vor jeder Trainingseinheit, dass dein Fitnessband keine Mängel aufweist, da ansonsten Verletzungsgefahr besteht.

Trotz größter Sorgfalt mit der wir diesen Workout-Guide zusammengestellt haben, kann keine Gewähr auf Richtigkeit und Vollständigkeit garantiert werden. Eine Umsetzung der hier gezeigten Übungen erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung. Der Anbieter übernimmt keine Haftung für Schäden und Folgeschäden und ist nicht verantwortlich für Verletzungen oder Verluste, die direkt oder indirekt aus dem Gebrauch oder Missbrauch des Trainingsgeräts und Workout-Guides resultieren.

VIA FORTIS - Stargarder Str. 37 - 10437 Berlin

IHRE ANSPRECHPARTNER

Vertrieb

Cornelia Duckert
+49 (0) 151 / 5770 9546
cornelia.duckert@ffl-duckert.de

Marketing

Robert Boehnel
+49 (0) 1577 / 442 4870
robert@workoutparks.com

Geschäftsführung

Stephan Heese
+49 (0) 160 / 440 0322
stephan@workoutparks.com

Es lebe der Sport.