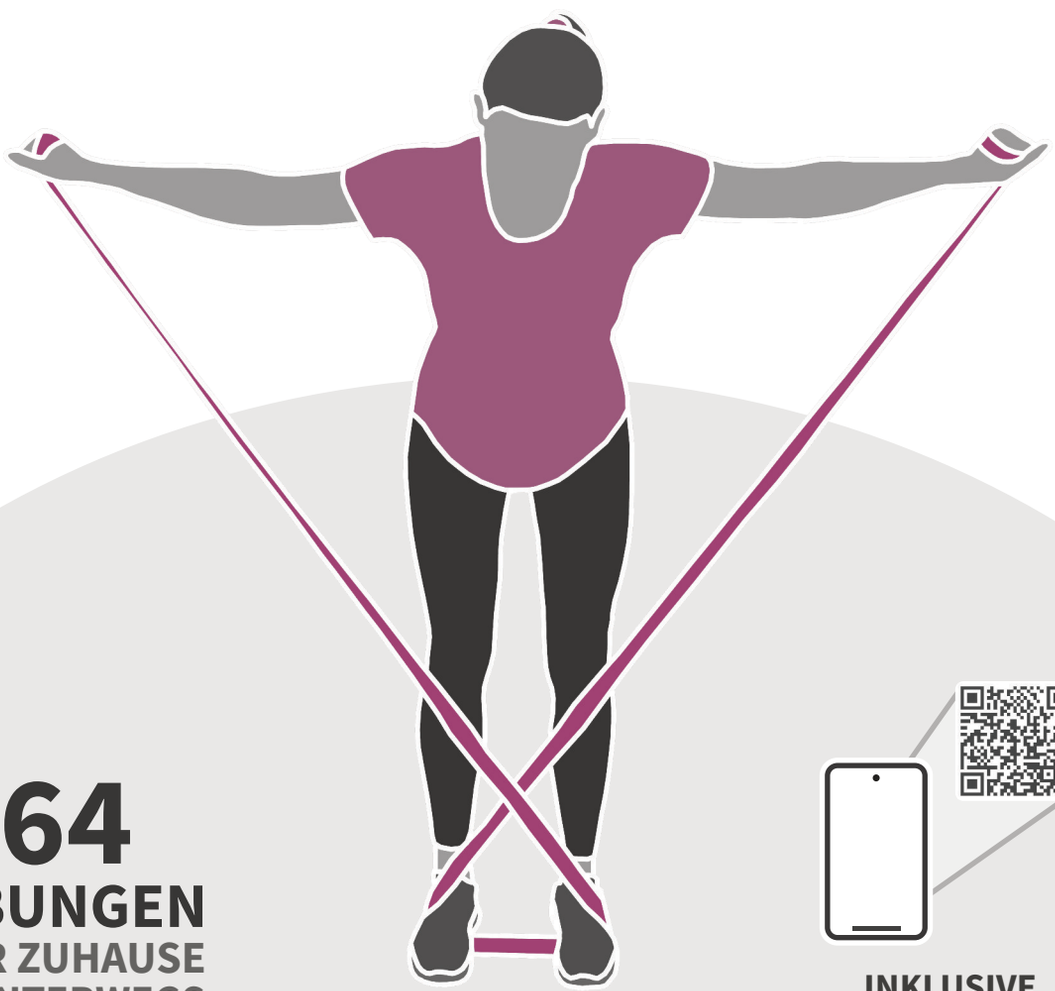
JANINA KOCH

FIT MIT DEM FITNESSBAND

EINE ÜBUNGSSAMMLUNG



64
ÜBUNGEN
FÜR ZUHAUSE & UNTERWEGS

INKLUSIVE ÜBUNGSVIDEOS

FITMINGO.COM

FIT MIT DEM FITNESSBAND

Janina Koch

Übungen mit dem Fitnessband - Eine Übungssammlung
1. Auflage - Hanstedt, 2020

E-Mail: info@fitmingo.com
Internet: www.fitmingo.com
Anschrift: Ollsener Str. 6, 21271 Hanstedt

FIT MIT DEM FITNESSBAND

„Das kleinste Fitnessstudio der Welt“

...so wird das flexible Übungsband oft bezeichnet. Es ist ein leichtes und kleines Trainingszubehör, welches sich wunderbar Zuhause, unterwegs oder auf Reisen für ein effektives Training nutzen lässt. Das Band funktioniert mit dem progressivem Widerstand. Je weiter das Band auseinander gezogen wird, desto anstrengender wird es für den Trainierenden. Das Band ist in verschiedenen Stärken, von ganz leicht bis richtig schwer, erhältlich. So findet jeder ob Einsteiger, Fortgeschrittener oder Athlet das richtige Band für seine Ansprüche.

Training

In diesem Buch haben wir dir Kraftübungen mit dem Fitnessband für den ganzen Körper zusammengestellt. Wähle etwa 6-10 Übungen für ein Workout aus und wiederhole jede Übung 2-3x mit 15-20 Wiederholungen. Für ein ganzheitliches Training wähle Übungen die unterschiedliche Muskelgruppen trainieren. Wiederhole dein Workout regelmäßig und schon bald werden sich die ersehnten Erfolge einstellen!

Übungen:	**6 - 10**
Sätze:	**2 - 3**
Wiederholungen:	**15 - 20**

Atmung

Achte beim Ausführen der Übungen auf deine Atmung. Bei der Belastung wird ausgeatmet und bei der Entlastung eingeatmet. So sorgst du dafür, dass bei der nächsten Wiederholung und erneuten Belastung wieder ausreichend Sauerstoff in deiner Muskulatur vorhanden ist.

Belastung = Ausatmen

Entlastung = Einatmen

INHALT

BEINE

1 Beinpresse 8

2 Beinstrecker sitzend 9

3 Beinstrecker liegend 10

4 Beinbeugen in Bauchlage 11

5 Hüftbeugen stehend 12

6 Hüftbeuger im Unterarmstütz 13

7 Beinheben nach hinten 14

8 Hüftstrecker in Bauchlage 15

9 Hüftheben gegen Widerstand 16

10 Hüftheben 17

11 Hüftheben mit angehobenem Bein 18

12 Hüftstrecker in Seitlage 19

13 Donkey Kicks 20

14 Beinstrecken im Vierfüßlerstand 21

15 Abduktion sitzend 22

16 Abduktion in Seitlage 23

17 Beinheben seitlich liegend 24

18 Seitschritte 25

19 Beinheben zur Seite 26

20 Beinheben im Seitstütz 27

21 Wadenheben 28

INHALT

BAUCH

22 Sit Ups 29

23 Sitzender Crunch 30

24 Radfahren 31

25 Radfahr-Crunches 32

26 Oberkörperrotation sitzend 33

27 Rumpfstabilisierung Diagonal 34

28 Bergsteiger 35

RÜCKEN

29 Überkopfziehen abwechselnd 36

30 Überkopfziehen 37

31 Butterfly Reverse 38

32 Rudern im Armstütz 39

33 Superman mit Latzug 40

34 Breites Rudern 41

35 Rudern im Sitzen 42

36 Enges Rudern 43

37 Enges Rudern im Einbeinstand 44

38 Kreuzheben 45

39 Standwaage 46

INHALT

SCHULTER

40 Schulterziehen nach hinten 47

41 Schulterziehen nach hinten 48

42 Diagonales Armheben (einarmig) 49

43 Diagonales Schulterziehen 50

44 Bogen spannen 51

45 Aufrechtes Rudern 52

46 Seitliches Armheben 53

47 Frontheben 54

48 Schräges Ziehen 55

49 Schulteraußenrotation 56

50 Schulteraußenrotation sitzend 57

ARME & BRUST

51 Bizepscurl (Hammergriff) 58

52 Bizepscurl 59

53 Trizepsdrücken einarmig 60

54 Trizepsdrücken 61

55 Brustpresse abwechselnd 62

56 Brustpresse 63

57 Brustpresse sitzend 64

INHALT

GANZKÖRPER

58 Schulterheben mit Rotation 65

59 Hüftheben mit Diagonalzug 66

60 Sit Ups mit aufrechtem Rudern 67

61 Kniebeuge mit Überkopfdrücken 68

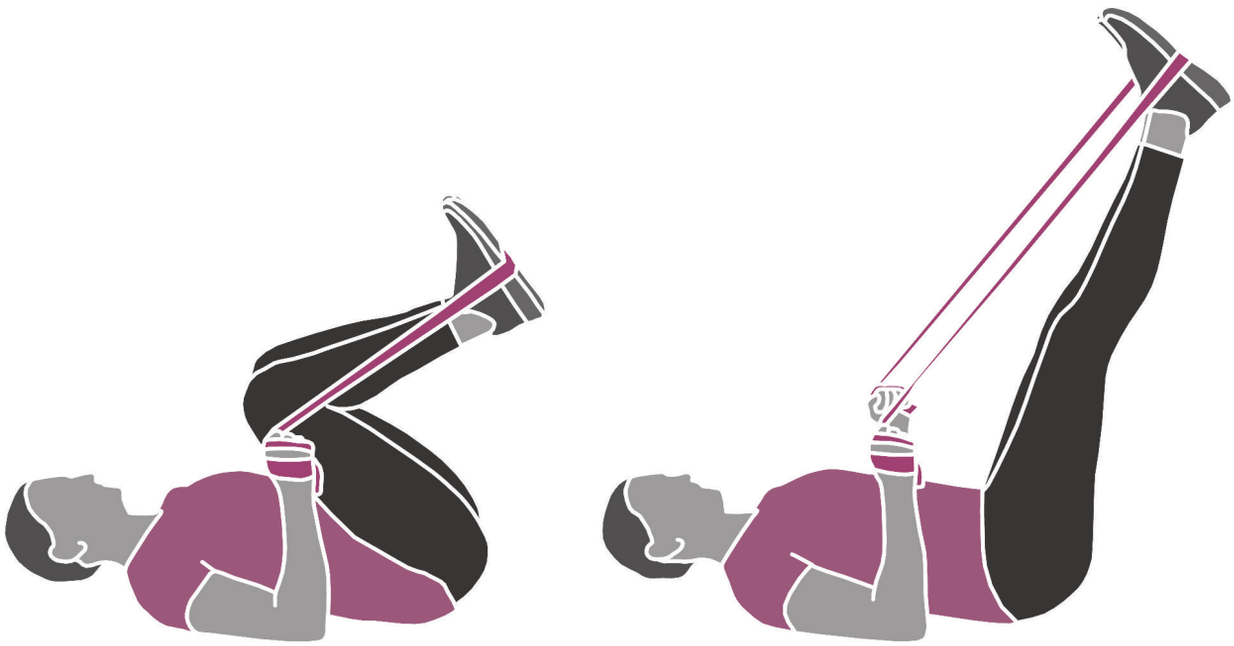
62 Kniebeuge mit Bandziehen 69

63 Kniebeuge mit Seitheben 70

64 Seitstütz mit Arm- und Beinstreckung 71

FIT MIT DEM FITNESSBAND

BEINPRESSE



- **Nutzen:**
  Trainiere mit dieser Übung vor allem deinen vorderen Oberschenkel.

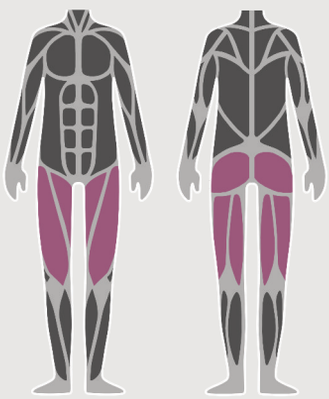
- **Ausgangsposition:**
  Lege dich auf einem weichen Untergrund auf den Rücken. Lege die Mitte des Bandes um deine Schuhsohlen und nimm je ein Ende des Bandes in die Hände. Deine Oberarme befinden sich neben dem Oberkörper, der Unterarm zeigt senkrecht nach oben. Hebe deine Beine angewinkelt an. Das Band sollte nun leicht gespannt sein.

- **Bewegung:**
  Strecke deine Beine gegen den Widerstand nach vorne oben. Lasse die Knie leicht gebeugt. Führe deine Beine anschließend zurück in die Ausgangsposition.

- **Hinweise:**
  - Halte deinen Körper stabil.
  - Drücke deinen unteren Rücken Richtung Boden.
  - Halte die Arme fest in der Ausgangsposition.
  - Lege deinen Kopf auf dem Boden ab.
  - Versuche die Beine in einer geraden Linie zu bewegen.
  - Vermeide schwungvolle Bewegungen.

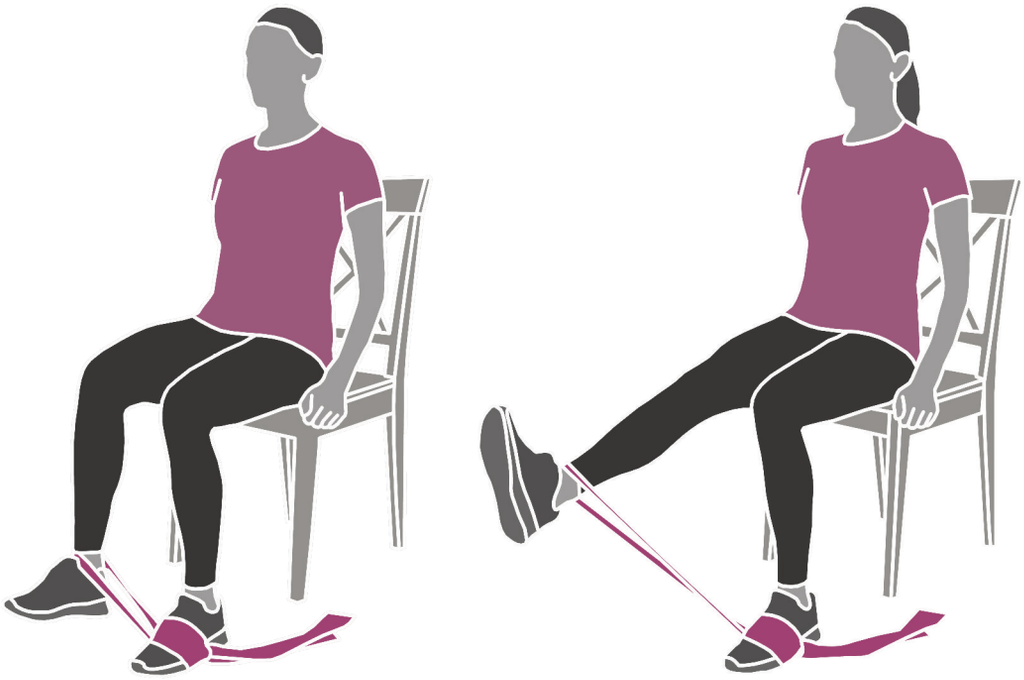
- **Atmung:**
  Atme aus, wenn du die Beine streckst.
  Atme ein, wenn du sie langsam zurück in die Ausgangsposition bewegst.

ZUM VIDEO



FIT MIT DEM FITNESSBAND

BEINSTRECKER SITZEND



- **Nutzen:**
  Stärke mit dieser Übung deine Oberschenkelmuskulatur.

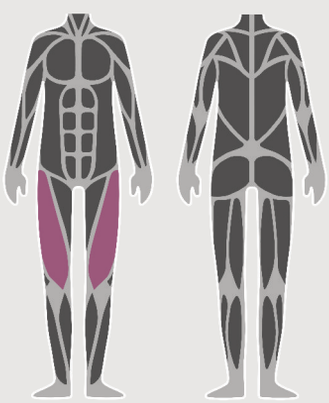
- **Ausgangsposition:**
  Setze dich auf die vordere Kante eines Stuhls oder Hockers. Deine Beine stehen etwa im 90-Grad-Winkel, hüftbreit nebeneinander. Binde das Band um deine Unterschenkel kurz über dem Fuß. Fixiere deinen aufrechten Oberkörper mit deinen Händen an der Stuhlkante neben deinen Oberschenkeln.

- **Bewegung:**
  Strecke ein Bein gegen den Widerstand des Bandes nach vorne an. Beuge es anschließend wieder.

- **Hinweise:**
  - Halte das Band auf Spannung.
  - Halte deinen Oberkörper aufrecht.
  - Dein Standbein bleibt in der Ausgangsposition.
  - Halte dein aktives Knie leicht gebeugt.
  - Führe die Übung auch mit dem anderen Bein aus.

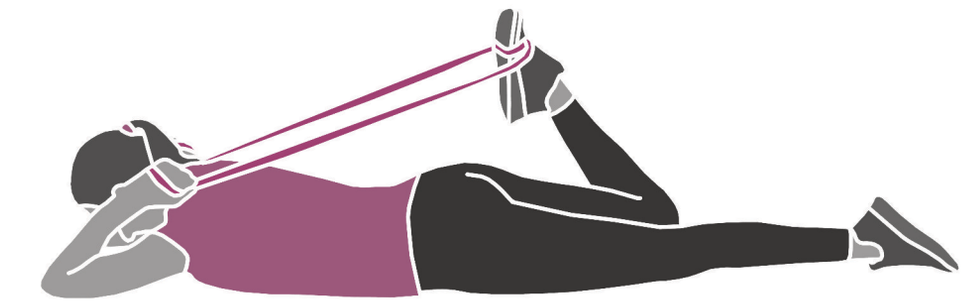
- **Atmung:**
  Atme aus, wenn du dein Bein nach oben anhebst und wieder ein, wenn du es nach unten absenkst.

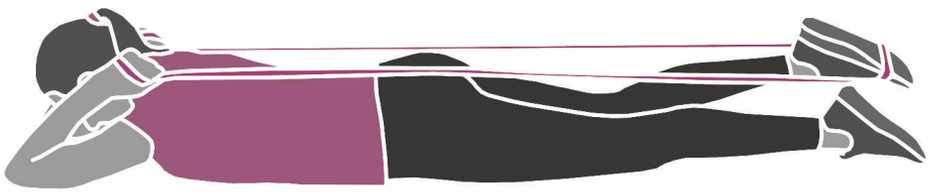
ZUM VIDEO



FIT MIT DEM FITNESSBAND

BEINSTRECKER LIEGEND





- **Nutzen:**
  Stärke mit dieser Übung deine Oberschenkelmuskulatur.

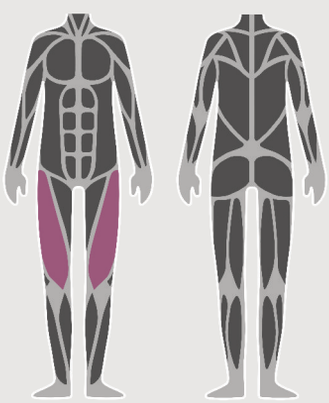
- **Ausgangsposition:**
  Lege dich in Bauchlage auf einen weichen Untergrund. Wickle die Mitte des Bandes um einen Fuß und winkele dieses Bein nach oben an. Das andere Bein bleibt gestreckt auf dem Boden liegen. Fixiere die Enden des Bandes mit je einer Hand neben deinem Kopf. In der Ausgangsposition sollte das Band leicht auf Spannung sein.

- **Bewegung:**
  Strecke das angewinkelte Bein gegen den Widerstand des Bandes. Führe es dann langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

- **Hinweise:**
  - Halte das Band auf Spannung.
  - Halte deine Arme fest in der Ausgangsposition.
  - Führe die Übung langsam und kontrolliert aus.
  - Führe die Übung auch mit dem anderen Bein durch.

- **Atmung:**
  Atme aus, wenn du dein Bein streckst und wieder ein, wenn du es zurück nach oben führst.

ZUM VIDEO



Du willst schlank, fit und gesund sein? Du möchtest trainieren wann, wo und wie lange du willst?
Dann ist Fitness mit dem Fitnessband genau das Richtige für dich. Mit dem „kleinsten Fitnessstudio der Welt“ bleibst du flexibel. Das Band ist klein und leicht und lässt sich überall mit hinnehmen. Trainiere also Zuhause, im Park oder auch auf Reisen. Durch die Übungen schaffst du es deinen Körper zu kräftigen, zu mobilisieren und zu stabilisieren. Mit geringem Zeitaufwand sagst du ungeliebten Fettpölsterchen, Verspannungen oder gar Rückenschmerzen den Kampf an.
Jetzt musst du nur noch wissen, wie das gehen soll? - Genau das zeigen wir dir mit unserer Übungssammlung und ein paar kurzen Tipps zu deinem Training. Leg am besten gleich los!

