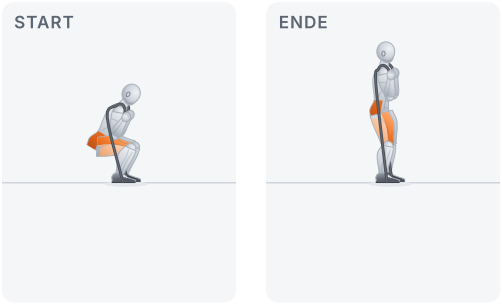
A1 Einstieg überall

Anfänger | Ein Band (Light oder Medium) | Etwa 20 Minuten | 2- bis 3-mal pro Woche

Ein Zirkel für deine ersten Einheiten. Mach alle sechs Übungen nacheinander, mit 45 Sekunden Pause zwischen den Übungen, und absolviere zwei Runden. Ab Woche 3 drei Runden.

Hauptmuskeln Unterstützende Muskeln

Übungen

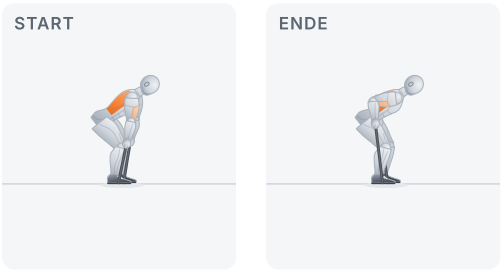


1. Squat 12 Wdh.

Beine, Gesäß

Band öffnen und mit beiden Füßen schulterbreit auf eine Schlaufe treten. Die andere Schlaufe vorn über die Schultern legen und mit den Händen am Schlüsselbein halten.

- Hüfte nach hinten unten, Knie folgen den Fußspitzen.
- Brust aufrecht, Fersen bleiben am Boden.
- Aus den Beinen hochdrücken, bis die Hüfte gestreckt ist.

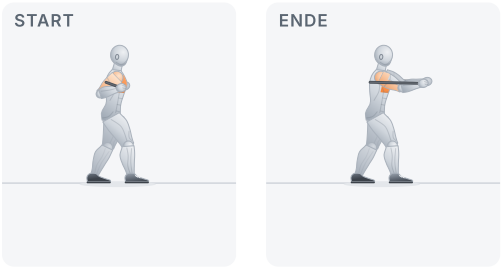


2. Vorgebeugtes Rudern 12 Wdh.

Oberer Rücken, Bizeps

Auf beide Schlaufen treten und die Bandenden greifen. Oberkörper mit geradem Rücken etwa 45 Grad vorneigen.

- Ellbogen eng am Körper nach hinten oben ziehen.
- Schulterblätter am Ende zusammenziehen.
- Oberkörper bleibt ruhig, kein Schwung.

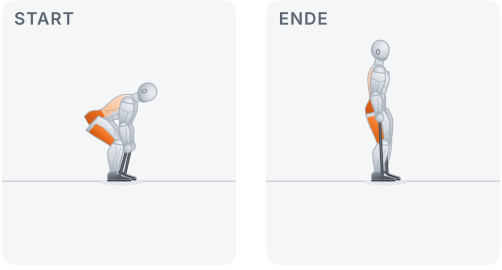


3. Chest Press stehend 12 Wdh.

Brust, Trizeps

Band um den oberen Rücken unter den Achseln führen, je ein Ende in eine Hand. Schrittstellung.

- Hände auf Brusthöhe gerade nach vorn drücken.
- Schultern bleiben tief, Rumpf angespannt.
- Kontrolliert zurück, bis die Hände neben der Brust sind.

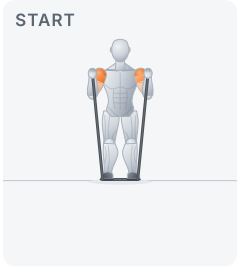


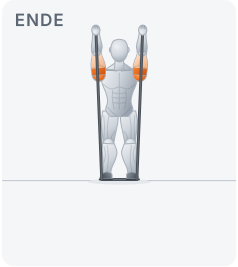
4. Deadlift 12 Wdh.

Hintere Kette, Rücken

Mit beiden Füßen hüftbreit auf beide Schlaufen treten. Die Bandenden links und rechts neben den Füßen greifen.

- Hüfte nach hinten schieben, Rücken gerade, Arme lang.
- Über die Hüfte aufrichten, nicht mit den Armen ziehen.
- Oben Gesäß anspannen, Schultern zurück.



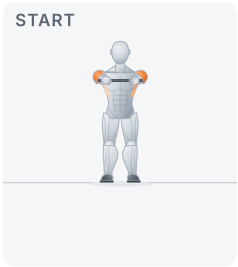


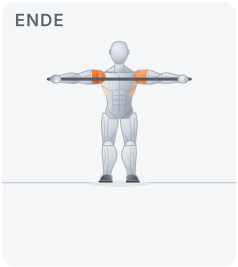
5. Overhead Press 10 Wdh.

Schultern, Trizeps

Mit beiden Füßen auf beide Schlaufen treten. Die Bandenden auf Schulterhöhe greifen, Ellbogen unter den Händen.

- Rumpf und Gesäß anspannen, kein Hohlkreuz.
- Hände senkrecht nach oben drücken, bis die Arme gestreckt sind.
- Kontrolliert bis auf Schulterhöhe absenken.





6. Pull-Apart 15 Wdh.

Hintere Schulter, oberer Rücken

Band mit beiden Händen etwa schulterbreit greifen, Arme gestreckt auf Schulterhöhe. Die Bandenden hängen außen über.

- Band auseinanderziehen, bis es die Brust berührt.
- Schulterblätter zusammenziehen, Schultern bleiben tief.
- Arme bleiben fast gestreckt.

Regeln für jedes Training

- **Widerstand wählen:** Wähle eine Stufe, bei der am Satzende noch etwa zwei saubere Wiederholungen möglich wären.
- **Steigern:** Erreichst du in allen Sätzen die obere Wiederholungszahl, gehst du auf die nächste 10-kg-Stufe.
- **Feinjustieren:** Ein Schritt weg vom Anker oder ein breiterer Stand auf dem Band erhöht den Zug, ohne das Band zu wechseln.
- **Tempo:** Zwei Sekunden hin, kurz halten, zwei Sekunden kontrolliert zurück. Lass das Band nie zurückschnellen.
- **Vor jedem Training:** Bänder auf Risse prüfen, Karabiner schließen und den Ankerpunkt mit einem kräftigen Zug testen.

Widerstandsstufen

10 kg	Light
20 kg	Medium
30 kg	Heavy
40 kg	Very Heavy
50 kg	Light + Very Heavy
60 kg	Medium + Very Heavy
70 kg	Heavy + Very Heavy
80 kg	Light + Heavy + Very Heavy
90 kg	Medium + Heavy + Very Heavy
100 kg	Alle vier Bänder

Gesundheitshinweis. aerobis Powerbands sind anspruchsvolle und wirkungsvolle Trainingsgeräte. Bitte beachte unsere Hinweise zu Sicherheit und Aufbau, um Verletzungen und Unfälle zu vermeiden. Sprich vor dem ersten Training mit deinem Arzt, Therapeuten oder Trainer. Sie können dich beraten und einen individuellen Trainingsplan für dich erstellen. Gewöhne dich langsam an das Training und überfordere dich nicht. Beginne mit einfachen Übungen und wenig Widerstand und trainiere möglichst mit einem Trainingspartner, der dich unterstützen kann.

Geführte Version dieses Plans mit animierten Übungen: aerobis.com/pages/powerband-workouts