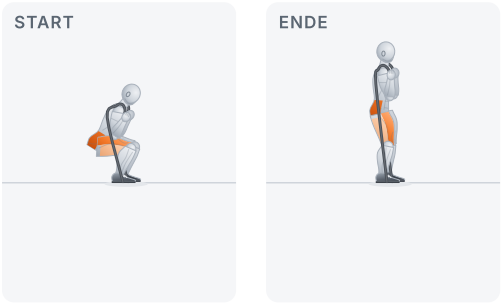
A2 Schwere Beine und Rücken

Mittleres Niveau | 4er-Set | Etwa 40 Minuten | 1- bis 2-mal pro Woche

Squat und Deadlift mit zwei kombinierten Bändern. 90 bis 120 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.

Hauptmuskeln Unterstützende Muskeln

Übungen

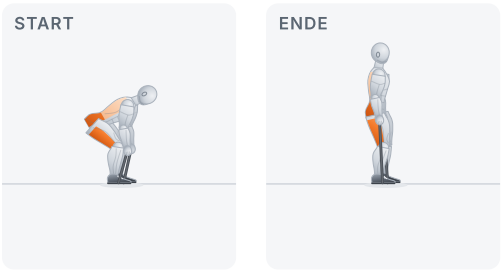


1. Squat 4 × 6–8

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.

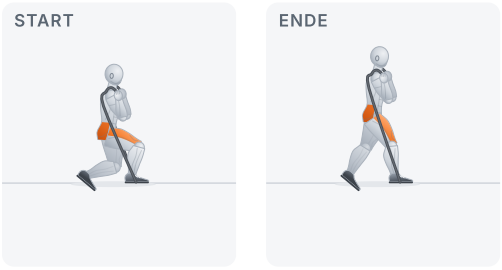


2. Deadlift 4 × 6–8

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.

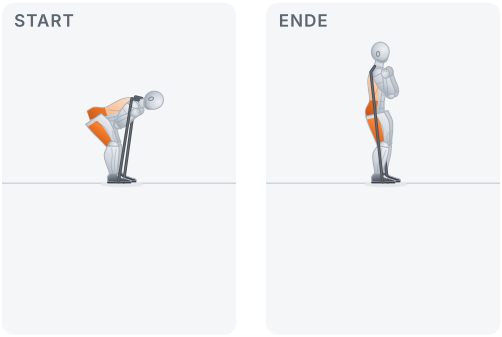


3. Split Squat 3 × 8 je Seite

Beine, Gesäß

Ausfallschritt. Mit dem vorderen Fuß auf eine Schlaufe treten, die andere Schlaufe vorn über die Schultern legen und am Schlüsselbein halten.

- Oberkörper aufrecht, hinteres Knie senkrecht Richtung Boden.
- Vorderes Knie bleibt über dem Fuß.
- Über die vordere Ferse hochdrücken.

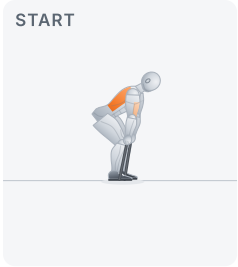


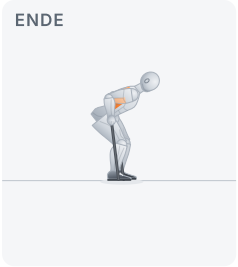
4. Good Morning 3 × 10

Beinrückseite, unterer Rücken

Mit beiden Füßen auf eine Schlaufe treten. Die andere Schlaufe über den oberen Rücken unterhalb des Nackens legen, Hände halten das Band vor den Schultern.

- Knie leicht gebeugt lassen.
- Hüfte nach hinten schieben, Oberkörper mit geradem Rücken absenken.
- Über Gesäß und Beinrückseite wieder aufrichten.



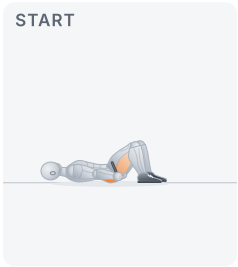


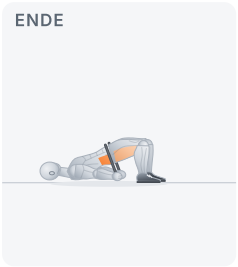
5. Vorgebeugtes Rudern 4 × 8–10

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.





6. Glute Bridge 3 × 12

Gesäß, Beinrückseite

Rückenlage, Füße hüftbreit aufgestellt. Band über die Hüfte legen und die Enden beidseitig mit den Händen am Boden fixieren.

- Hüfte anheben, bis Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden.
- Oben Gesäß fest anspannen, kein Hohlkreuz.
- Langsam absenken, ohne ganz abzulegen.

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