A3 Ganzkörper-Kraft unterwegs

Fortgeschrittene | 4er-Set | Sechs Wochen | 3 Einheiten pro Woche

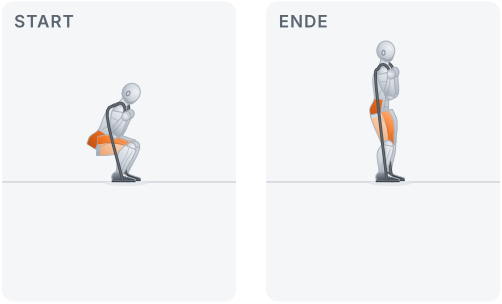
Wechsle die beiden Einheiten ab: X, Y, X in einer Woche und Y, X, Y in der nächsten. 60 bis 90 Sekunden Pause zwischen den Sätzen. Sätze, Wiederholungen und Widerstand ändern sich alle zwei Wochen.

● Hauptmuskeln ● Unterstützende Muskeln

Progression

WOCHEN	SÄTZE × WDH.	WIDERSTAND
Wochen 1–2	3 × 10–12	Ausgangsstufe
Wochen 3–4	4 × 8–10	Eine Stufe höher
Wochen 5–6	4 × 6–8	Zwei Stufen höher

Einheit X

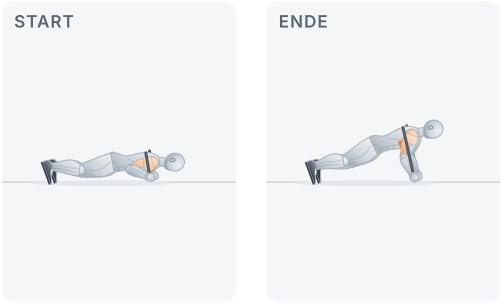


1. Squat

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.

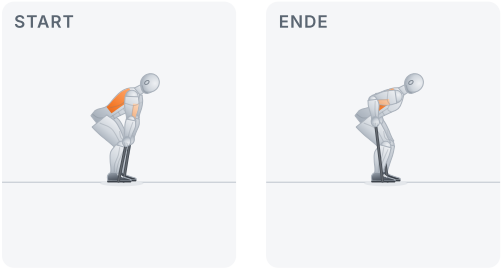


2. Push-up mit Band

Brust, Trizeps

Band über den oberen Rücken legen, je ein Ende unter eine Handfläche. Hände unter den Schultern, Körper in einer Linie.

- Körperspannung halten, die Hüfte hängt nicht durch.
- Brust bis knapp über den Boden absenken, Ellbogen etwa 45 Grad vom Körper.
- Gegen das Band hochdrücken, bis die Arme gestreckt sind.

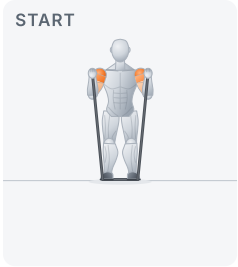


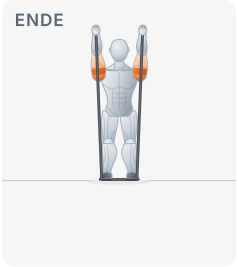
3. Vorgebeugtes Rudern

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.



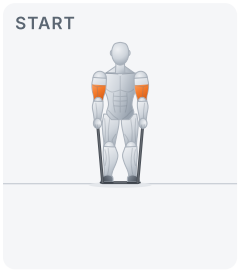


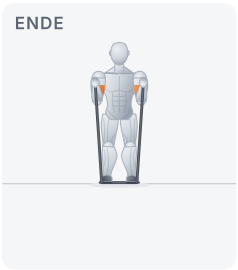
4. Overhead Press

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.





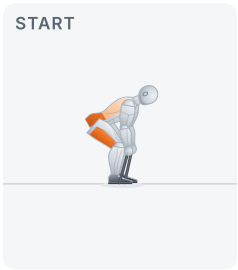
5. Bizeps Curl

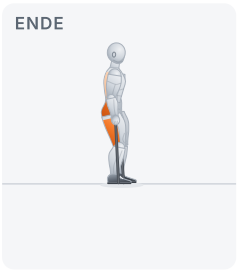
Bizeps

Mit beiden Füßen auf beide Schlaufen treten. Die Bandenden mit den Handflächen nach vorn greifen.

- Ellbogen bleiben seitlich am Körper.
- Hände bis auf Schulterhöhe beugen.
- Langsam absenken, Arme unten fast strecken.

Einheit Y



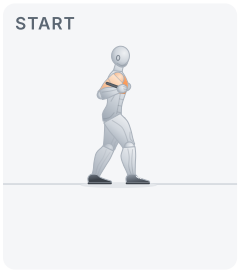


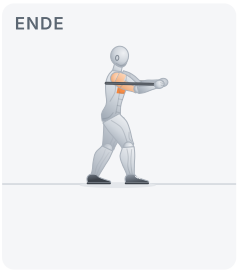
1. Deadlift

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.



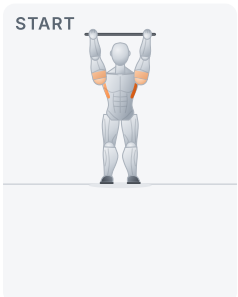


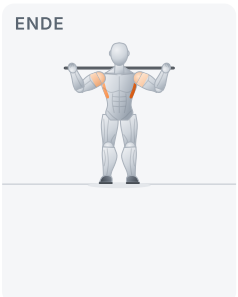
2. Chest Press stehend

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.



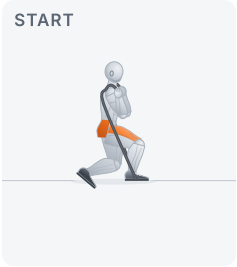


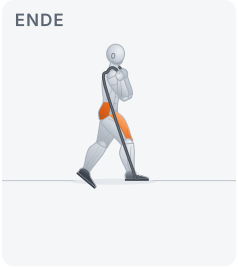
3. Lat Pull-Apart über Kopf

Latissimus, oberer Rücken

Band etwas weiter als schulterbreit greifen und mit gestreckten Armen über den Kopf halten. Die Bandenden hängen außen über.

- Ellbogen nach unten außen ziehen, Band hinter den Kopf Richtung Nacken führen.
- Schulterblätter nach unten zusammenziehen.
- Kontrolliert wieder nach oben strecken.



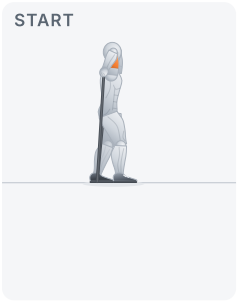


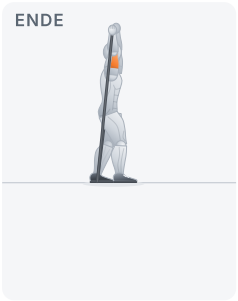
4. Split Squat je Seite

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.





5. Trizeps über Kopf

Trizeps

Mit dem hinteren Fuß auf ein Bandende treten. Das andere Ende hinter dem Rücken nach oben führen und mit beiden Händen hinter dem Kopf halten.

- Oberarme bleiben neben dem Kopf, Ellbogen zeigen nach oben.
- Nur die Unterarme bewegen, Arme nach oben strecken.
- Rumpf anspannen, kein Hohlkreuz.

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