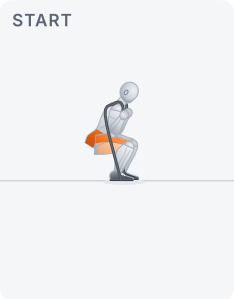
B2 Ganzkörper-Kraft

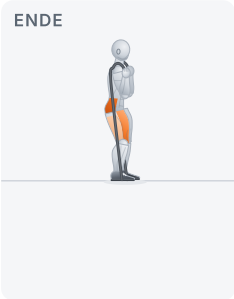
Mittleres Niveau | Powerband Trainer 2.0 | Acht Wochen, etwa 45 Minuten | 3 Einheiten pro Woche, je ein Ruhetag dazwischen

90 Sekunden Pause zwischen den Sätzen. Steigere um eine 10-kg-Stufe pro Seite, sobald alle Sätze die obere Wiederholungszahl erreichen.

Hauptmuskeln Unterstützende Muskeln

Übungen



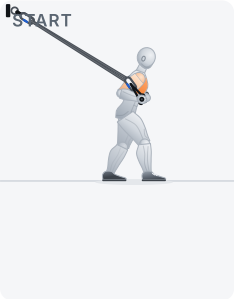


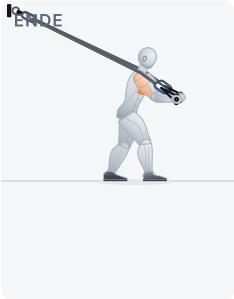
1. Squat 4 × 8–10

Beine, Gesäß · Zwei gleiche Bänder unter den Füßen

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.



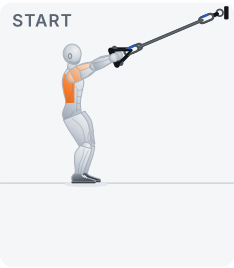


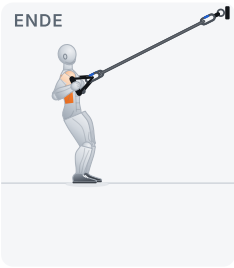
2. Chest Press 4 × 8–10

Brust, Trizeps · Anker: Hoch, hinter dir

Öse über Kopfhöhe, je ein Band pro Seite. Mit dem Rücken zur Öse in Schrittstellung, Oberkörper leicht vorgeneigt, die Bänder laufen über die Schultern.

- Oberarme leicht vom Körper, Hände neben den unteren Rippen.
- Griffe gerade nach vorn drücken, bis die Arme fast gestreckt sind.
- Rumpf fest, kein Hohlkreuz.



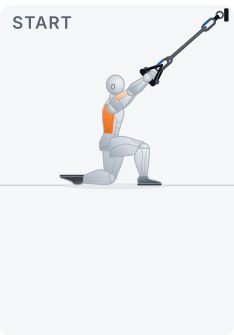


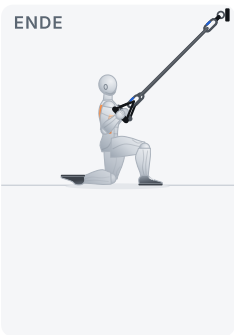
3. Row 4 × 8–10

Oberer Rücken, Bizeps · Anker: Hoch, vor dir

Öse über Kopfhöhe, Blick zur Öse. Griffe mit den Handflächen zueinander greifen, Knie leicht gebeugt, Arme gestreckt.

- Ellbogen eng am Körper nach hinten ziehen.
- Schulterblätter zusammenziehen, Brust raus.
- Oberkörper bleibt ruhig, nicht nach hinten lehnen.



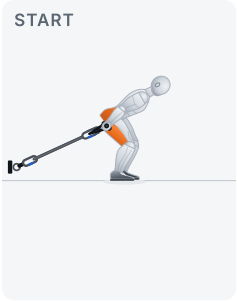


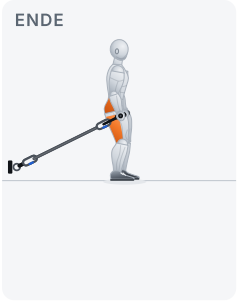
4. Lat Pulldown kniend 3 × 10–12

Latissimus · Anker: Hoch, vor dir

Öse über Kopfhöhe, davor im halben Kniestand: ein Knie am Boden, das andere Bein vorn im rechten Winkel aufgestellt. Griffe mit den Handflächen zueinander greifen, Arme schräg nach oben gestreckt.

- Schultern zuerst nach unten ziehen.
- Ellbogen seitlich am Körper nach unten führen, bis die Hände auf Schulterhöhe sind.
- Rumpf angespannt, kein Hohlkreuz.



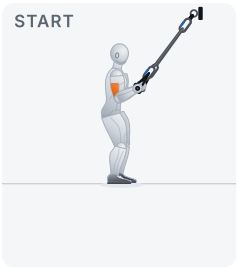


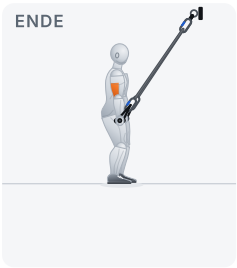
5. Pull-Through 3 × 12

Gesäß, Beinrückseite · Anker: Tief, hinter dir

Öse in Bodennähe, mit dem Rücken zur Öse im breiten Stand. Bänder zwischen den Beinen durchführen, Griffe mit gestreckten Armen halten.

- Hüfte weit nach hinten schieben, Rücken gerade, die Griffe wandern zwischen die Beine.
- Hüfte kraftvoll nach vorn strecken.
- Arme bleiben lang, die Kraft kommt aus dem Gesäß.



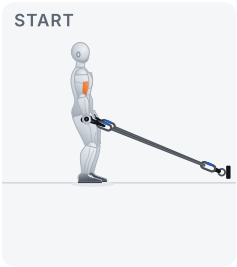


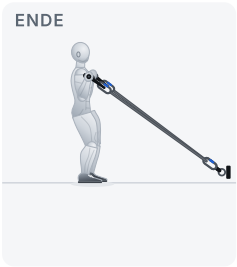
6. Trizeps Pushdown 3 × 12

Trizeps · Anker: Hoch, vor dir

Öse über Kopfhöhe, Blick zur Öse. Oberarme am Körper, Unterarme etwa waagerecht.

- Ellbogen bleiben fest an der Seite.
- Griffe nach unten drücken, bis die Arme gestreckt sind.
- Langsam zurück bis in den rechten Winkel.





7. Bizeps Curl 3 × 12

Bizeps · Anker: Tief, vor dir

Öse in Bodennähe, Blick zur Öse. Griffe mit den Handflächen nach oben greifen, Arme lang.

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

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 (pro Seite)

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