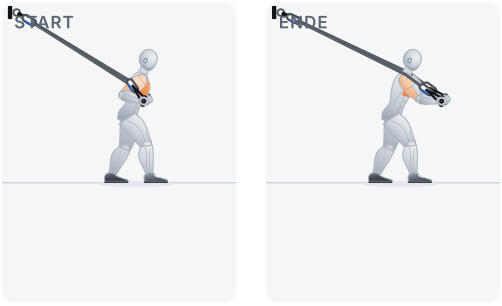
B3 Push/Pull-Split

Fortgeschrittene | Powerband Trainer 2.0 | Etwa 50 Minuten | 4 Einheiten pro Woche

Montag Push, Dienstag Pull, Donnerstag Push, Freitag Pull. 90 bis 120 Sekunden Pause bei den ersten beiden Übungen, sonst 60 Sekunden.

Hauptmuskeln Unterstützende Muskeln

Push

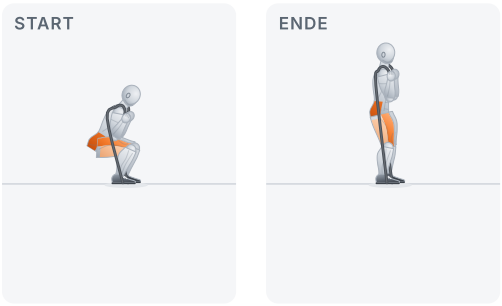


1. Chest Press 5 × 6–8

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.

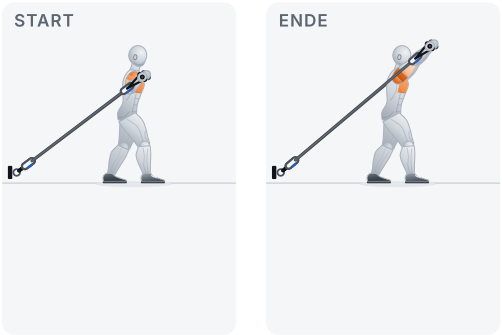


2. Squat 4 × 6–8

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.

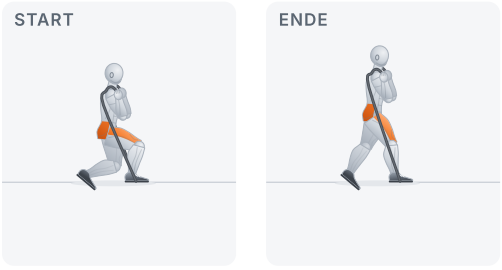


3. Schrägdrücken 4 × 8

Obere Brust, Schultern · Anker: Tief, hinter dir

Öse in Bodennähe, mit dem Rücken zur Öse in Schrittstellung. Griffe neben den Schultern, Ellbogen etwa 45 Grad vom Körper abgespreizt, die Bänder laufen unter den Armen.

- Griffe schräg nach vorn oben drücken, die Ellbogen bleiben abgespreizt.
- Arme fast strecken, Schultern bleiben tief.
- Kontrolliert zurück neben die Schultern.

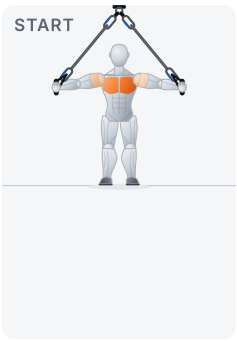


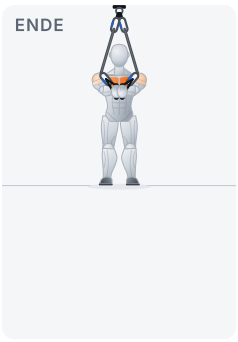
4. Split Squat 3 × 8 je Seite

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.



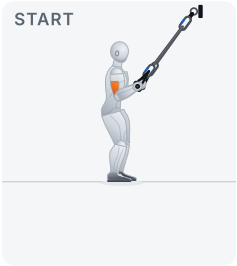


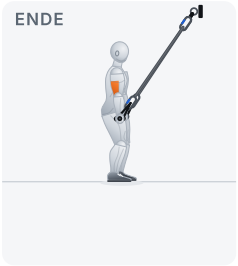
5. Chest Fly 3 × 12

Brust · Anker: Hoch, hinter dir

Öse über Kopfhöhe, mit dem Rücken zur Öse in Schrittstellung. Arme seitlich geöffnet, Ellbogen leicht gebeugt. Beim Zusammenführen legen sich die Bänder auf die Schultern.

- Arme in einem weiten Bogen vor der Brust zusammenführen.
- Ellbogenwinkel und Handstellung bleiben gleich, die Handflächen zeigen zueinander.
- Langsam öffnen, nur so weit die Schultern stabil bleiben.



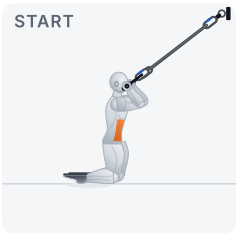


6. Trizeps Pushdown 4 × 10

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.





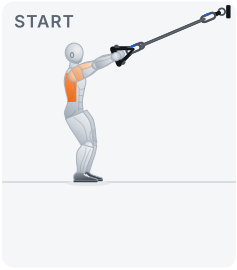
7. Crunch kniend 3 × 15

Bauch · Anker: Hoch, vor dir

Öse über Kopfhöhe, davor knien. Griffe neben dem Kopf halten.

- Oberkörper einrollen, Ellbogen Richtung Knie.
- Die Hüfte bleibt ruhig, die Bewegung kommt aus dem Bauch.
- Langsam wieder aufrichten.

Pull



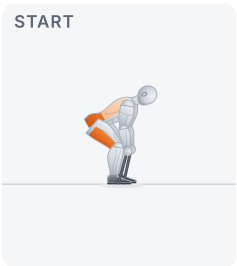


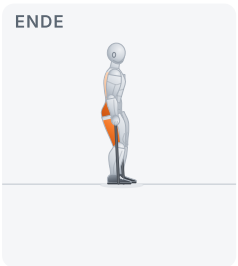
1. Row 5 × 6–8

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.



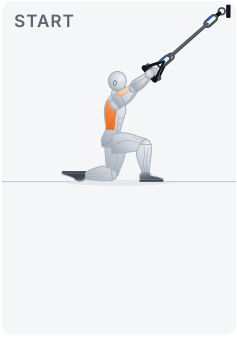


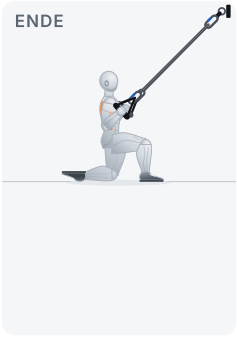
2. Deadlift 4 × 6–8

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.



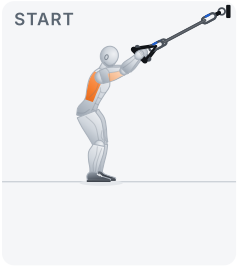


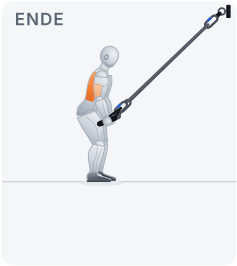
3. Lat Pulldown kniend 4 × 8

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.



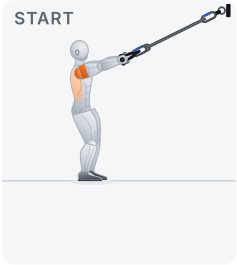


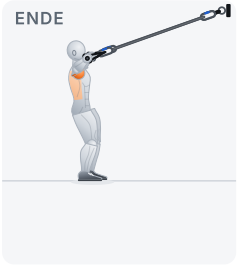
4. Pulldown mit gestreckten Armen 3 × 12

Latissimus · Anker: Hoch, vor dir

Öse über Kopfhöhe, Blick zur Öse, Oberkörper leicht vorgeneigt. Arme gestreckt auf Kopfhöhe.

- Gestreckte Arme im Bogen bis neben die Oberschenkel ziehen.
- Ellbogen bleiben leicht gebeugt und fest.
- Schultern tief, Rumpf angespannt.



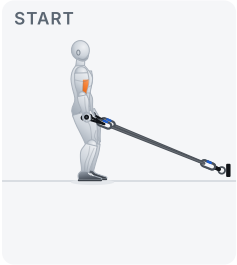


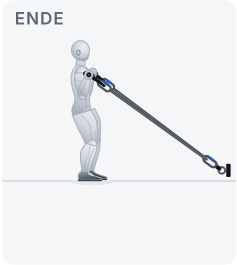
5. Face Pull 3 × 15

Hintere Schulter, oberer Rücken · Anker: Hoch, vor dir

Öse über Kopfhöhe, Blick zur Öse. Arme nach vorn oben gestreckt, leichte Bänder wählen.

- Griffe zum Gesicht ziehen, Ellbogen hoch und nach außen.
- Hände am Ende neben den Ohren, Schulterblätter zusammen.
- Nicht ins Hohlkreuz lehnen.



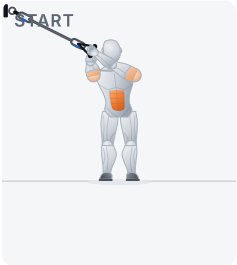


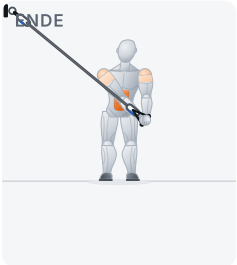
6. Bizeps Curl 4 × 10

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.





7. Woodchop 3 × 10 je Seite

Rumpf, Schultern · Anker: Hoch, seitlich

Öse über Kopfhöhe, seitlich zur Öse stehen. Einen Griff mit beiden Händen oben auf der Ösenseite halten.

- Griff diagonal vor dem Körper zur gegenüberliegenden Hüfte ziehen.
- Der Oberkörper dreht mit, die Arme bleiben fast gestreckt.
- Kontrolliert zurückführen.

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