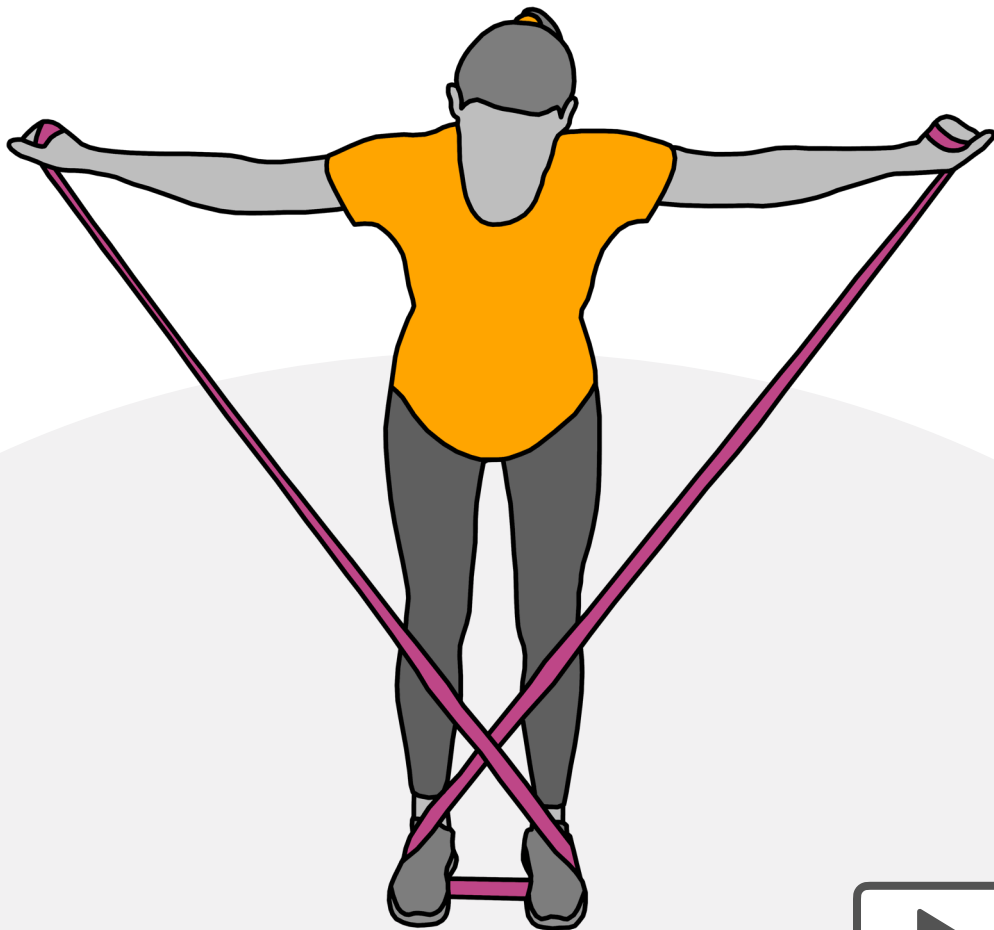


64 FITNESSBAND- ÜBUNGEN



**FÜR ZUHAUSE,
TRAINER*INNEN &
SPORTLEHRKRÄFTE**



**INKLUSIVE
ÜBUNGSVIDEOS**

ÜBUNGEN MIT DEM **FITNESSBAND**

Janina Koch & Henrik Lühr

64 Übungen mit dem Fitnessband

2. Auflage - Hanstedt, 2020

E-Mail: info@vlamingo.de

Internet: www.vlamingo.de

Anschrift: Ollsener Straße 6, 21271 Hanstedt

INHALT

BEINE **5**
ÜBUNGEN MIT FOKUS AUF DIE HÜFTE, OBER- & UNTERSCHENKEL

BAUCH **27**
ÜBUNGEN MIT FOKUS AUF DIE VORDEREN & SEITLICHEN BAUCHMUSKELN

RÜCKEN **35**
ÜBUNGEN MIT FOKUS AUF DIE OBERE & UNTERE RÜCKENMUSKULATUR

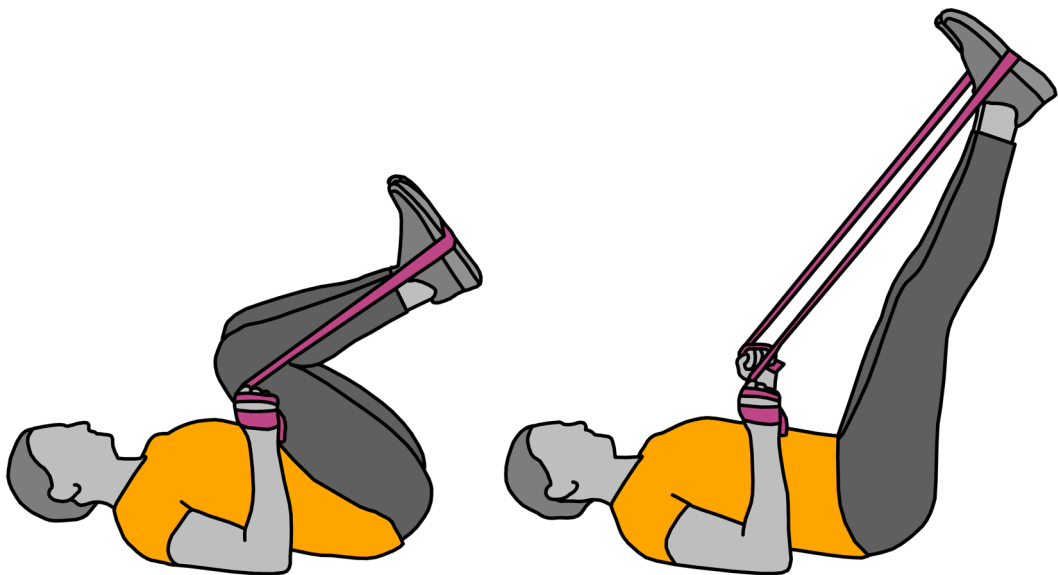
SCHULTERN **47**
ÜBUNGEN MIT FOKUS AUF DIE SCHULTERN

ARME & BRUST **59**
ÜBUNGEN MIT FOKUS AUF DIE ARM- & BRUSTMUSKULATUR

GANZKÖRPER **67**
ÜBUNGEN FÜR DEN GESAMTEN KÖRPER (RUMPF, OBER- & UNTERKÖRPER)

ÜBUNG MIT DEM FITNESSBAND

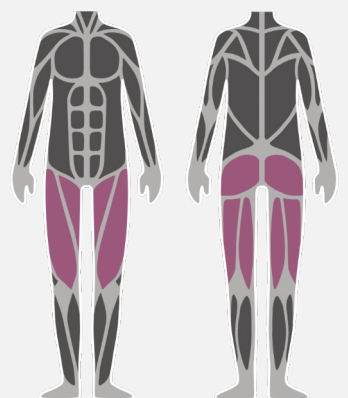
BEINPRESSE



- **Ausgangsposition:**
Lege dich auf einem weichen Untergrund auf den Rücken. Lege die Mitte des Bandes um deine Schuhsohlen und nimm je ein Ende des Bandes in die Hände. Deine Oberarme befinden sich neben dem Oberkörper, der Unterarm zeigt senkrecht nach oben. Hebe deine Beine angewinkelt an. Das Band sollte nun leicht gespannt sein.
- **Bewegung:**
Strecke deine Beine gegen den Widerstand nach vorne oben. Lasse die Knie leicht gebeugt. Führe deine Beine anschließend zurück in die Ausgangsposition.
- **Hinweise:**
 - Halte deinen Körper stabil.
 - Drücke deinen unteren Rücken Richtung Boden.
 - Halte die Arme fest in der Ausgangsposition.
 - Lege deinen Kopf auf dem Boden ab.
 - Versuche die Beine in einer geraden Linie zu bewegen.
 - Vermeide schwungvolle Bewegungen.
- **Atmung:**
Atme aus, wenn du die Beine streckst. Atme ein, wenn du sie langsam zurück in die Ausgangsposition bewegst.

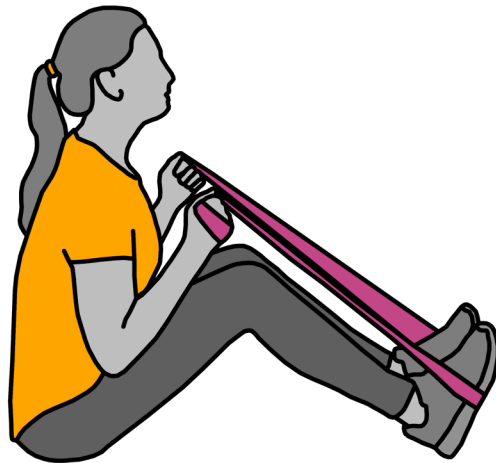
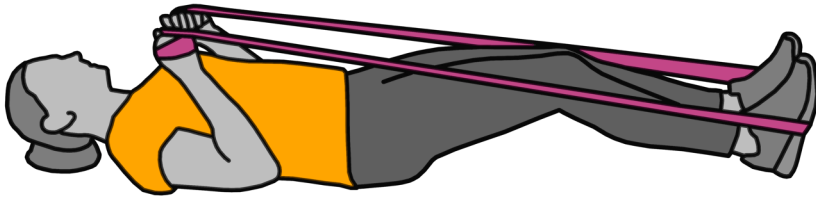


ZUM VIDEO



ÜBUNG MIT DEM FITNESSBAND

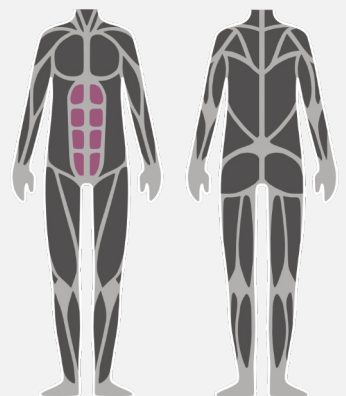
SIT UPS



- **Ausgangsposition:**
Setze dich auf einen weichen Untergrund und stelle deine Beine angewinkelt mit den Fersen auf. Lege die Mitte des Bandes um die Schuhsohlen und halte je ein Ende des Bandes in einer Hand. Die Oberarme liegen am Oberkörper an und die Unterarme sind angewinkelt. In dieser Position sollte das Band leicht gespannt sein.
- **Bewegung:**
Lege deinen aufrechten Oberkörper langsam nach hinten ab. Richte dich mithilfe des gespannten Bandes und deiner Bauchmuskulatur nach oben auf.
- **Hinweise:**
 - Versuche die Bewegung ohne Schwung auszuführen.
 - Halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
 - Lasse deine Füße fest am Boden.
- **Atmung:**
Atme aus, wenn du dich nach oben aufrichtest. Atme ein, wenn du deinen Oberkörper nach hinten ablegst.

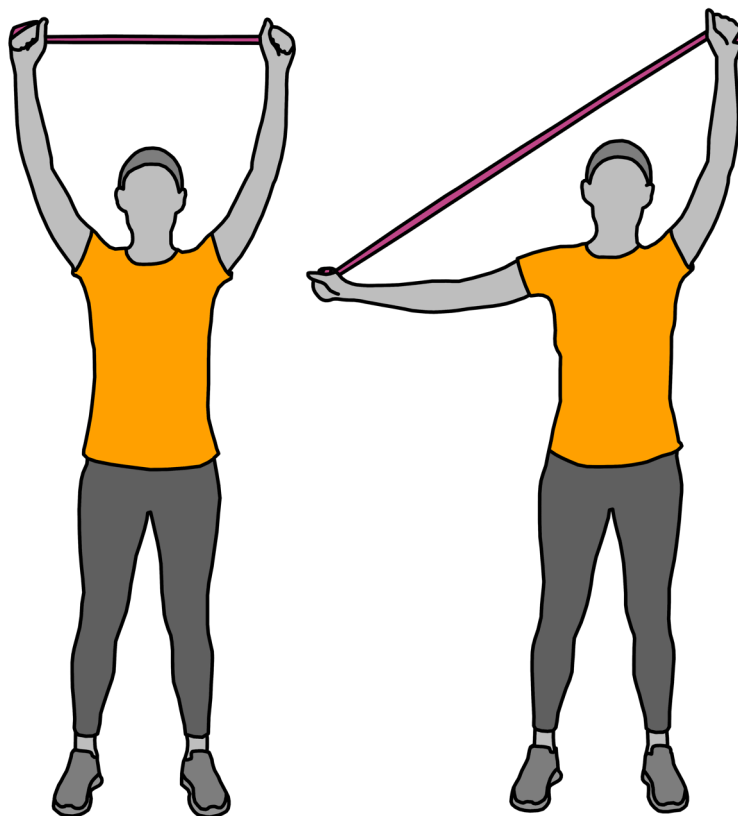


ZUM VIDEO



ÜBUNG MIT DEM FITNESSBAND

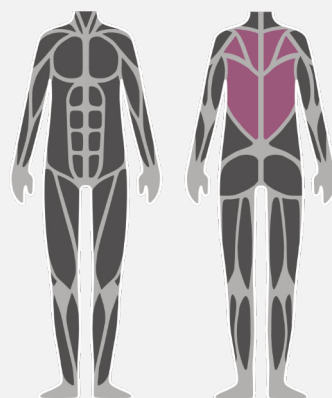
ÜBERKOPFZIEHEN ABWECHSELND



- **Ausgangsposition:**
Stehe hüftbreit. Halte ein Fitnessband in schulterbreitem Abstand in den Händen. Halte die Arme gestreckt über den Kopf.
- **Bewegung:**
Ziehe das Band auseinander, indem du zuerst deinen gestreckten linken Arm nach unten führst bis deine Hand auf Höhe deiner Schulter ist. Der rechte Arm bleibt während der Bewegung nach oben gestreckt. Führe den linken Arm wieder zurück und ziehe dann den rechten Arm nach unten. Führe die Bewegung abwechselnd links und rechts aus.
- **Hinweise:**
 - Die Ellbogen und Knie bleiben ganz leicht gebeugt.
 - Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.
 - Bauch und Po sind angespannt und das Band bleibt immer gespannt.
 - Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus.
- **Atmung:**
Atme aus, wenn du deinen Arm nach unten ziehst. Atme ein, wenn du das Band wieder nach oben führst.

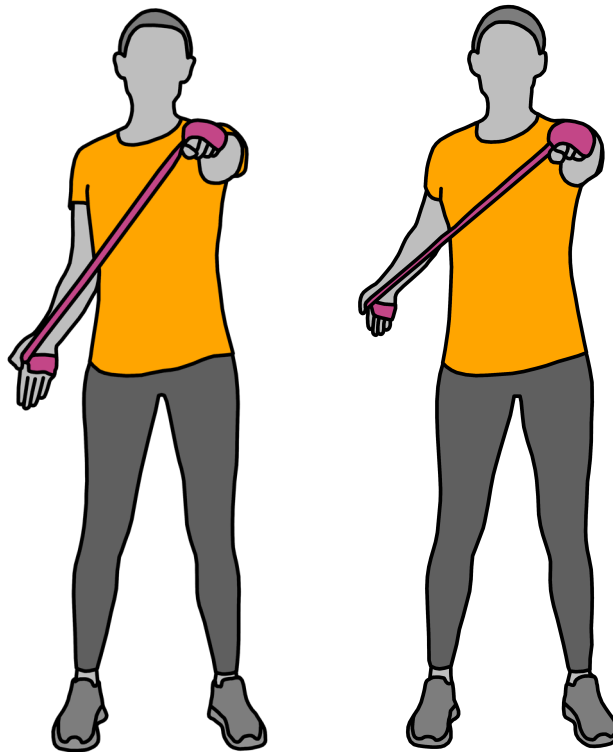


ZUM VIDEO



ÜBUNG MIT DEM FITNESSBAND

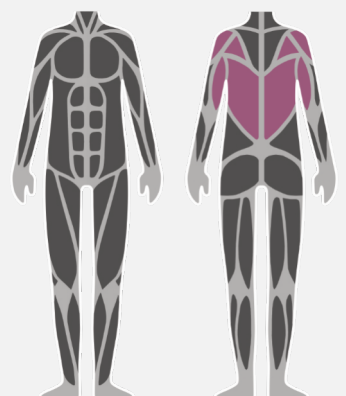
SCHULTERZIEHEN NACH HINTEN (AUSSENROTIERT)



- **Ausgangsposition:**
Stehe hüftbreit. Wickle dir das Band um die Hände, sodass es leicht gespannt ist, wenn die Hände schulterbreit auseinandergehalten werden. Strecke deine Arme auf Schulterhöhe gerade nach vorn. Die Handflächen zeigen zueinander.
- **Bewegung:**
Halte einen Arm in der Position fest. Führe den anderen Arm eng am Körper vorbei nach hinten, sodass die Handfläche nach vorne zeigt. Führe den Arm kontrolliert wieder nach vorne. Führe die Übung auch mit dem anderen Arm durch.
- **Hinweise:**
 - Die Knie sind leicht gebeugt.
 - Bauch und Po sind angespannt.
 - Stehe aufrecht und schiebe das Brustbein nach vorn.
 - Ziehe die Schulterblätter aktiv nach hinten unten.
- **Atmung:**
Atme aus, wenn du den Arm nach hinten ziehst. Atme ein, wenn du den Arm wieder kontrolliert in die Ausgangsposition führst.

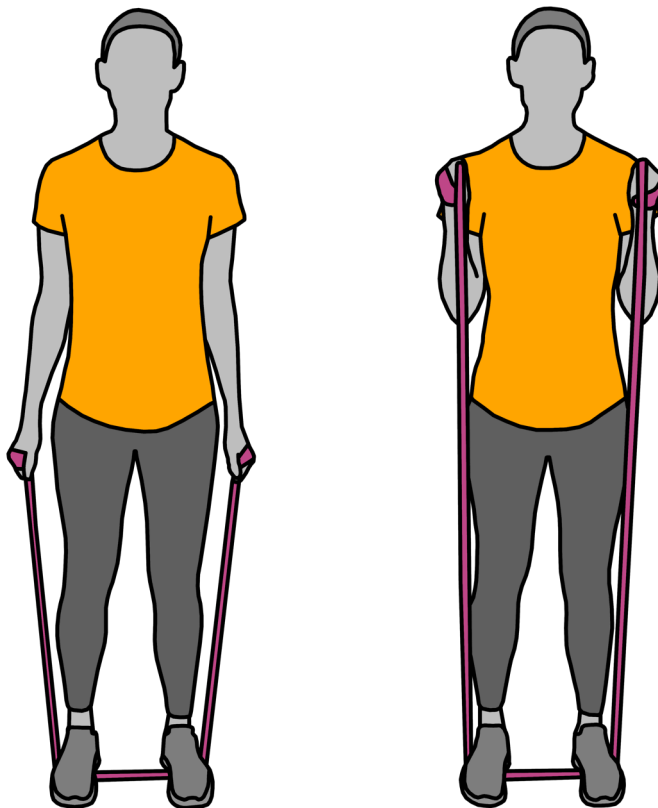


ZUM VIDEO



ÜBUNG MIT DEM FITNESSBAND

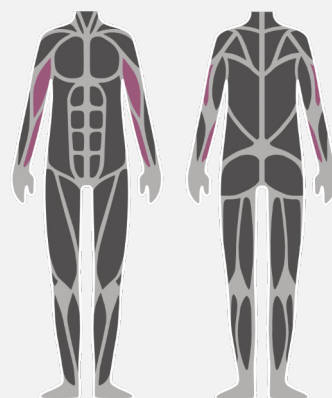
BIZEPSCURL (HAMMERGRIFF)



- **Ausgangsposition:**
Stehe im hüftbreiten Abstand auf der Mitte des Bandes. Halte die Enden des Bandes so, dass das Band bei nach unten gestreckten Armen leicht gespannt ist.
- **Bewegung:**
Beuge deine Arme. Deine Handinnenflächen zeigen zueinander. Lasse die Unterarme im Anschluss wieder kontrolliert sinken.
- **Hinweise:**
 - Deine Knie sind leicht gebeugt.
 - Bauch und Po sind angespannt. Das Brustbein wird nach vorn geschoben.
 - Deine Oberarme bleiben immer am Oberkörper angelegt.
- **Atmung:**
Atme aus, wenn du die Arme beugst.
Atme wieder ein, wenn du in die Ausgangsposition zurückkehrst.



ZUM VIDEO



NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtige, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses eBooks gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Weitere Informationen findest du unter: [Lizenzen](#).



vlamingo

