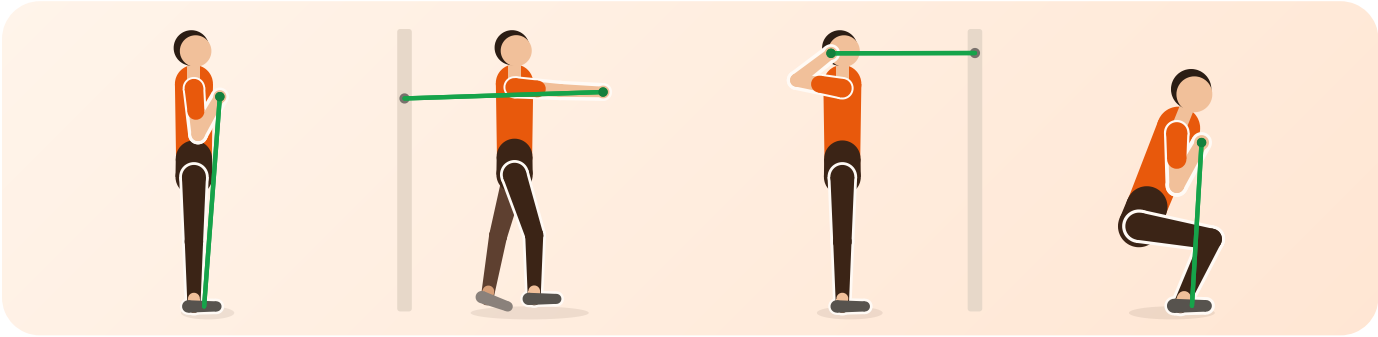
Widerstandsbänder
8 Übungen für den ganzen Körper

Ein Band, unzählige Übungen: Mit Widerstandsbändern trainierst du zu Hause, im Urlaub oder im Büro gelenkschonend den ganzen Körper. Mit Bildern, Bandstärken-Tabelle, zwei Workouts und Protokoll.



Welches Band?

Stärke	Für
leicht	Schultern, Seitheben, Reha
mittel	Arme, Rudern, Brustdrücken
stark	Kniebeugen, Beine, Rücken

Bänder mit Griffen und ein Türanker machen viele Übungen bequemer. Flache Bänder ohne Griffe gehen auch.

So befestigst du das Band

- **Unter den Füßen:** mittig darauf stellen
- **An der Tür:** mit Türanker zwischen Tür und Rahmen, Tür schließen und abschließen
- **Höhe:** unten, Brusthöhe, Kopfhöhe oder oben
- Vor jedem Training auf Risse prüfen

Die 8 Übungen

1	Rudern im Sitzen	S. 2
2	Brustdrücken	S. 2
3	Schulterdrücken	S. 2
4	Face Pull	S. 2
5	Bizepscurls	S. 3
6	Seitheben	S. 3
7	Kniebeuge mit Band	S. 3
8	Trizepsdrücken	S. 3

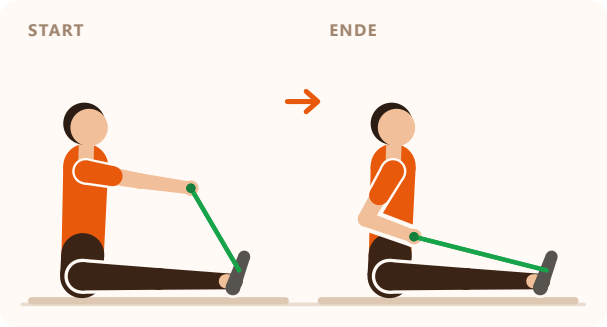
Kurz zur Sicherheit: Prüfe das Band vor jedem Training auf Risse und Löcher. Befestige es sicher und halte es nicht in Augenhöhe gespannt. Bei Latexallergie latexfreie Bänder verwenden. Bei Vorerkrankungen vorher ärztlich abklären.

Rücken, Brust und Schultern

1 Rudern im Sitzen

3 × 12–15

Trainiert: oberer Rücken, Bizeps



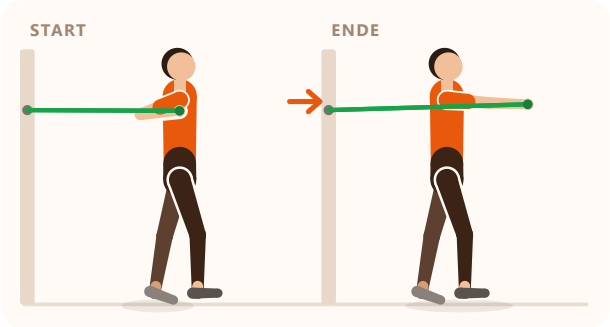
1. Setz dich mit gestreckten Beinen auf den Boden, das Band liegt um die Füße.
2. Zieh die Enden zum Bauch, die Ellbogen eng am Körper.
3. Langsam nachgeben.

Achte darauf: Aufrecht sitzen – ein Kissen unter dem Po hilft.

2 Brustdrücken

3 × 12

Trainiert: Brust, Schultern, Trizeps



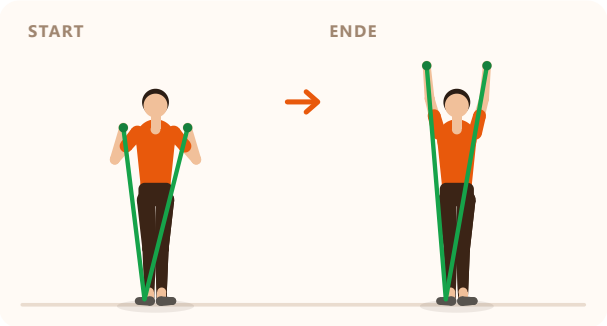
1. Band auf Brusthöhe hinter dir befestigen, Schrittstellung.
2. Nach vorn drücken, bis die Arme fast gestreckt sind.
3. Langsam zurück.

Achte darauf: Bauch fest, nicht ins Hohlkreuz fallen.

3 Schulterdrücken

3 × 10–12

Trainiert: Schultern, Trizeps



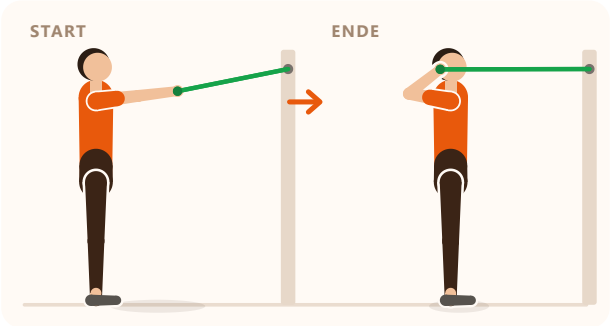
1. Stell dich mit beiden Füßen auf das Band, Enden auf Schulterhöhe.
2. Nach oben drücken.
3. Langsam zurück.

Achte darauf: Breiter stehen macht es schwerer.

4 Face Pull

3 × 15

Trainiert: hintere Schultern, Haltung



1. Band auf Kopfhöhe befestigen.
2. Zum Gesicht ziehen, Ellbogen hoch und außen.
3. Langsam zurück.

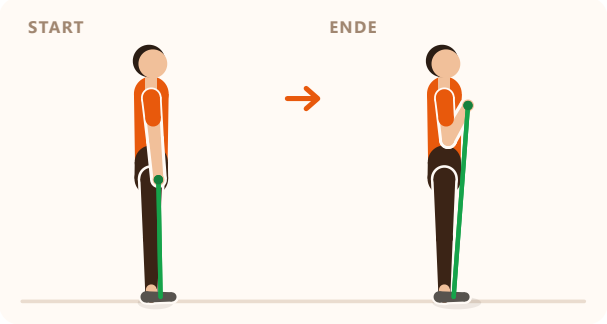
Achte darauf: Eine der besten Übungen für eine aufrechte Haltung.

Arme und Beine

5 Bizepscurls

3 × 12–15

Trainiert: Bizeps



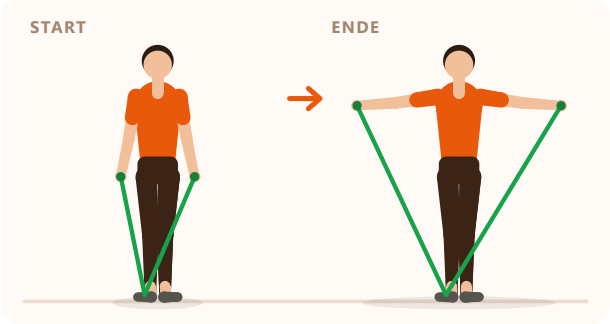
1. Auf das Band stellen, Enden in den Händen.
2. Zu den Schultern beugen.
3. Langsam strecken.

Achte darauf: Ellbogen bleiben am Körper.

6 Seitheben

3 × 12

Trainiert: seitliche Schultern



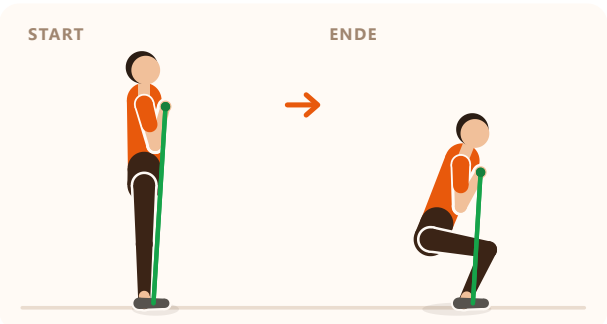
1. Auf die Mitte des Bandes stellen.
2. Arme seitlich bis Schulterhöhe heben.
3. Langsam senken.

Achte darauf: Leichtes Band wählen.

7 Kniebeuge mit Band

3 × 15

Trainiert: Oberschenkel, Po



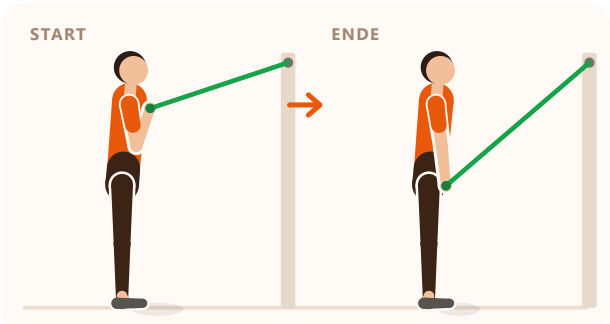
1. Auf das Band stellen, Enden auf Schulterhöhe halten.
2. In die Hocke gehen.
3. Gegen den Widerstand hochdrücken.

Achte darauf: Oben ist der Widerstand am größten – kraftvoll strecken.

8 Trizepsdrücken

3 × 12–15

Trainiert: Trizeps



1. Band oben an der Tür befestigen.
2. Ellbogen am Körper, Unterarme nach unten strecken.
3. Langsam zurück.

Achte darauf: Nur die Unterarme bewegen sich.

Zwei Workouts mit dem Band

2–3-mal pro Woche

Workout A · Ganzkörper (25 Min.)

Übung	Sätze × Wdh.
Kniebeuge mit Band	3 × 15
Brustdrücken	3 × 12
Rudern im Sitzen	3 × 12–15
Schulterdrücken	2 × 12
Face Pull	2 × 15

Workout B · Oberkörper (20 Min.)

Übung	Sätze × Wdh.
Rudern im Sitzen	3 × 15
Seitheben	3 × 12
Bizepscurls	3 × 12
Trizepsdrücken	3 × 12
Face Pull	3 × 15

So wird es schwerer

- Stärkeres Band nehmen
- Band kürzer greifen oder breiter stehen
- Zwei Bänder kombinieren
- Langsamer zurückführen

Unterwegs

- Band wiegt kaum etwas und passt in jede Tasche
- Im Hotel: Türanker an der Zimmertür
- Im Büro: Rudern und Face Pull in der Pause

Trainingsprotokoll · Bandstärke × Wiederholungen

Übung	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
Rudern im Sitzen						
Brustdrücken						
Schulterdrücken						
Bizepscurls						
Seitheben						
Kniebeuge mit Band						
Face Pull						
Trizepsdrücken						