Mach Dein Home-Office zum Home-Gym (BASIC MANUAL)

Trainieren mit dem *Bandbar*Rehbold & Rotfuß







































Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Deines Bandbars!

Mit dem Bandbar hast du ein Trainingsgerät, mit dem Du jederzeit Deinen gesamten Körper trainieren kannst. Klasse!

Bevor Du nun loslegst, ein Hinweis für alle Übungen, bei denen Du das Widerstandsband unter den Füßen fixierst: <u>Bitte achte darauf, dass du immer mit den Fersen auf den Bändern stehst!</u>
Auf den nächsten Seiten beschreibe ich ein paar Grundübungen für Dein erstes Ganzkörper-Workout.

Viel Spaß und viel Erfolg bei Deinem Training!

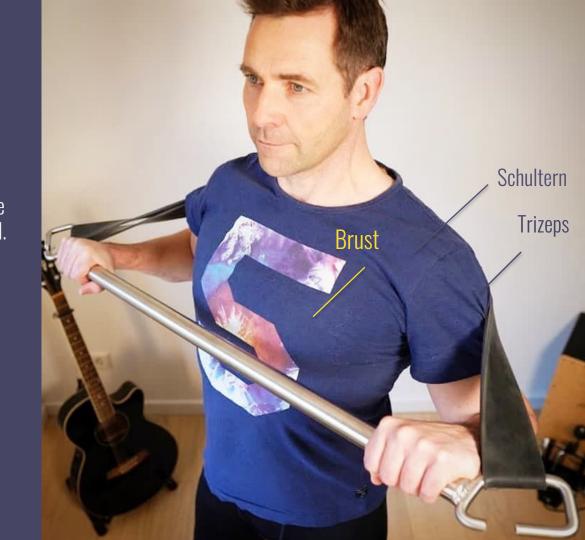
Weitere Tipps und Übungen siehst Du unter www.bandbar.de



Chestpress / Brustpresse

Die Brustpresse mit variablem Widerstand ist eine super Übung - sogar besser als Bankdrücken! Warum? Antwort: Die Belastungskurve passt besser zu Deiner Kraftkurve. Bei der Spitzenkontraktion wird eine stärkere Belastung erreicht als mit einer Hantel.

- Band über den Rücken und seitliche Schultern legen!
- Etwas breiter als schulterbreit greifen!
- Brust vorstrecken (Nur dann trainierst Du die Brust)
- Ellenbogen ca. 45° ausstellen!
- Stange gegen Widerstand vom Körper wegdrücken!
- Griffbreiten und Druckwinkel bieten Variation



SplitSquats

Noch besser als beidbeinige Kniebeugen! Mit weniger Last auf den Lendenwirbeln werden Oberschenkel optimal stimuliert.

Besser als Kniebeugen mit Hanteln! Die Belastungskurve passt auch hier besser zu Deiner Kraftkurve.

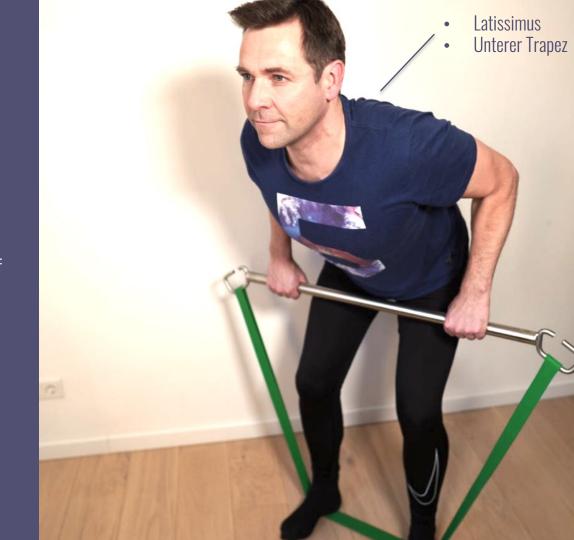
- In einseitigen Kniestand gehen!
- Band einfach durch die Ösen legen und mit vorderem Fuß auf das Band treten (Ferse)!
- Stange auf Schultern und Schlüsselbeinen ausbalancieren! Hände fixieren nur.
- Brust vorstrecken und Rücken gerade halten!
- Mit dem vorderen Bein nach oben drücken!



Stehend od. sitzend Rudern

Der Klassiker unter den Rückenübungen. Je nachdem, wie weit die Ellenbogen am Körper oder etwas weiter weg gehalten werden, variieren die beanspruchten Muskelgruppen. Auch auf dem Boden sitzend mit gestreckten Beinen eine wunderbare Übung.

- Band durch die Ösen legen und mit Füßen auf das doppelt liegende Band treten (Fersen)!
- Mit geradem Rücken (leichtes Hohlkreuz ist o.k.) in der Hüfte und leicht die Knie beugen!
- Im Obergriff etwa schulterbreit greifen!
- Brust vorstrecken und Rücken gerade halten!
- Stange zum Bauchnabel hochziehen und wieder absenken, indem Ellenbogen nach hinten gezogen werden!



OverheadPress - Schulterpresse

Übung kann im Stehen, im Sitzen oder sogar kniend durchgeführt werden!

- Band einfach durch die Ösen legen und mit Füßen auf das Band treten (Fersen)!
- Stange etwas breiter als Schulterbreit greifen!
- Brust vorstrecken und Rücken gerade halten! Schulterblätter fixieren!
- Handgelenke gerade halten!
- Unterarme senkrecht u. Ellenbogen nach vorne halten!
- Stange nach oben drücken!
- Damit die Stange das Gesicht passieren kann, Kinn nach hinten nehmen! Wenn Stange oberhalb des Kopfes ist, Kopf nach vorne nehmen, damit Beweglichkeit da ist, um Arme senkrecht durchzustrecken!



Deadlift / Kreuzheben

Auch Kreuzheben ist mit einem Widerstandsband besser als mit Hanteln! Die Belastungskurve passt besser zu Deine Kraftkurve.

- Band durch die Ösen legen und mit Füßen auf das doppelt liegende Band treten (Fersen)!
- Mit geradem Rücken (leichtes Hohlkreuz ist o.k.) in der Hüfte und leicht die Knie beugen!
- Im Obergriff etwa schulterbreit greifen!
- Brust vorstrecken und Rücken gerade halten!
- Spannung im Beinbeuger (Oberschenkelrückseite) aufbauen!
- Stange gegen Widerstand mit gestreckten Armen hochziehen, indem die Hüfte gestreckt wird!



BizepsCurl

Der Klassiker unter den Übungen für ein gutes Gefühl in den Armen. Auch bei dieser Übung gilt: besser als mit Hanteln!

- Band einfach durch die Ösen legen und mit Füßen auf das Band treten (Fersen)!
- Im Obergriff (Oberseite der Hände nach oben) oder Untergriff greifen!
- Brust vorstrecken und Rücken gerade halten!
- Ellenbogen fixieren!
- Stange gegen Widerstand nach oben führen!



WEITERERE UND DETAILLIERTERE ÜBUNGSANLEITUNGEN ERHÄLTST DU UNTER

WWW.BANDBAR.DE

Instagram: @bandbar.de