
RESISTANCE BANDS

ÜBUNGSBUCH





WARNHINWEISE

Die Informationen und Übungen in diesem Leitfaden dienen lediglich zu Informationszwecken und sind nicht als medizinische Richtlinien gedacht. Die beschriebenen Übungen richten sich an gesunde und erwachsene Menschen.

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie die Resistance Bands verwenden oder das beschriebene Trainingsprogramm durchführen.

Bei körperlichen Problemen, Krankheiten, Verletzungen oder Medikamenten ist es unbedingt notwendig, die Zustimmung Ihres Arztes einzuholen, um das Produkt zu verwenden und die Übungen durchzuführen.

Wenn Ihr Arzt Ihnen empfiehlt, das Produkt oder das Trainingsprogramm in diesem Handbuch nicht zu verwenden, befolgen Sie bitte dessen Anweisungen.

Bei Beschwerden oder Schmerzen während der Verwendung des Resistance Bands oder während der Durchführung der beschriebenen Übungen, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie Ihren Arzt.

Es wird empfohlen, die Übungen nur durchzuführen, wenn Ihnen zuvor von einem Fachmann oder einem zertifizierten Instruktor die richtige Technik gezeigt wurde.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, erwärmen Sie Ihre Muskeln und überprüfen Sie, ob Ihre Ausrüstung in gutem Zustand ist; wenn Mängel oder abgenutzte Teile des Produkts gefunden werden, verwenden Sie es nicht!



Inhaltsverzeichnis

Einführung	04
Anwendungen	05
Vorteile und Nutzen	07
Tipps	08
Kniebeugen	09
Gesäss	10
Gesässbrücke	11
Klimmzüge	12
Kreuzheben	13
Rudern	14
Vertical row	15
Shoulder press	16
Front lift	17
Reverse fly	18
Liegestütze	19
Chest press	20
Bizeps	21
Bizepscurls	22
Trizeps	23
Seitliche Bauchmuskeln	24



Hi!

Vielen Dank, dass Sie sich für
KALAHARI 4 wellness entschieden haben.

Wir wollen dir mit diesem E-Book eine Anleitung für die Nutzung der Resistance Bands anbieten, um dir zu ermöglichen deine neuen elastischen Bänder bestmöglich und bewusst zu nutzen!

Wir von **KALAHARI 4 wellness** wollten ein Qualitätsprodukt erschaffen, das dir erlaubt auf bestmögliche Weise und gemäß deinen Bedürfnissen zu trainieren. Die Bänder sind Loop Bands, die perfekt für das Training deiner ganzen Körpermuskulatur geeignet sind.

Unsere Bänder werden aus reinem Naturlatex angefertigt, um optimale Hautverträglichkeit und perfekte Elastizität zu versichern.



RESISTANCE BAND – FARBE GELB

*Abmessungen: 208cm x 13mm x 4.5mm
Widerstandslevels: 5 – 15 Kg*

**Perfekt für Stretching und
für ein gemäßigtes Krafttraining.
Leichte Klimmzügen Stützung.**



RESISTANCE BAND – FARBE SCHWARZ

*Abmessungen: 208cm x 22mm x 4.5mm
Widerstandslevels: 10 – 30 Kg*

**Perfekt für ein intensives Krafttraining.
Durchschnittliche Klimmzügen Stützung.**

WIE FUNKTIONIERT ES?

Die Elastikbands sind Instrumente, die seit einiger Zeit in der Physiotherapie, Rehabilitation und in der Sportmedizin genutzt werden. In den letzten Jahren sind sie dank ihrer ausgezeichneten Merkmale, auch in der Sport-, Fitness- und sportliche Trainingswelt beliebter geworden sind und als eine effizientere Alternative zu Gewichte und Hantel betrachtet werden.

Ihre Vielseitigkeit macht sie zu ein umfassendes und unerlässliches Trainingsinstrument. Es erlaubt dir deinen ganzen Körper mittels einer Vielzahl an Übungen und Bewegungen zu trainieren, und somit deine **Kraft, Widerstandsfähigkeit, Beweglichkeit, Flexibilität und Koordination** zu stärken.

Der große Vorteil, mit den Resistance Bands zu trainieren ist, dass die Muskeln während der ganzen Übung kontrahiert bleiben, sowohl in der Vorspannungsphase (der Muskel verlängert sich) als in der konzentrischen Phase (der Muskel verkürzt sich). Im Gegensatz zu Gewichte und Hanteln, wo der Muskel nur in der konzentrischen Phase arbeitet. Auf diese Weise arbeiten die Muskeln während der ganzen Übungsbewegung unter Belastung und maximieren somit Ergebnisse und Vorteile.



Außerdem, mit der Nutzung der Resistance Bands, je mehr das Band verlängert wird und sein Widerstand erhöht wird, desto mehr variiert auf isometrische Weise, die Kraft, die man während der ganzen Bewegung einsetzen muss. Auf diese Weise wird der Muskel mehr gefördert, da es einem schwankenden Widerstand gegenüberzutreten und kontrollieren muss.

Dieser unbeständige und fortschreitende Widerstand fördert die Muskelentwicklung ohne Gelenke und/oder Wirbelsäule überzubelasten, im Gegensatz zu Maschinerien oder Hanteln. Deswegen finden die Bänder einen erheblichen Einsatz in der Rehabilitation und Physiotherapie, um nach einer Verletzung zu regenerieren oder eventuelle zu verhindern.





WARUM SOLLTE MAN ES VERWENDEN?

Die Resistance Bands sind ein Instrument, das für alle diejenigen geeignet ist, die sich fit halten möchten oder die eigene körperliche Verfassung verbessern möchten. Sie erlaube es den ganzen Körper umfassend zu trainieren: Oberteil, Unterteil und Bauchmuskeln, dank spezifischen und gezielten Übungen

Die Hauptvorteile und Gewinne sind:

- ✓ **Verbessert das Gleichgewicht und die Motorik**, und erlaubt die Bewegungen im Raum um sich herum zu steuern, wodurch die Gleichgewicht- und Koordinationsfähigkeit erhöht wird.
- ✓ **Geringes Unfallrisiko**, während der Übungen werden die Gelenke und die Wirbelsäule nicht überlastet, wie es bei der Nutzung von Gewichten oder Hanteln der Fall ist, bei denen ständig Last auf den Körper ausgeübt wird.
- ✓ **Vereinfacht und erlaubt die korrekte Ausführung von komplizierten Übungen**, indem sie den Körper während der Bewegung führen und unterstützen. Besonders nützlich bei Klimmzügen, wo teils des Körpergewichts vom Band gestützt wird.
- ✓ **Können von jedem benutzt werden, sowohl Anfänger als Experten**, die Anstrengung, um die erste Bewegung zu beginnen, ist minimal und steigert sich schrittweise, im Gegensatz zu Gewichten, wo sie beständig ist. So kann auch derjenige, der erst begonnen hat, richtig trainieren und schrittweise wachsen.
- ✓ **Du hast die Möglichkeit überall zu trainieren**, es reicht ein kleiner Platz zu Hause, im Büro, vor einem Wettkampf, am Park, unterwegs, etc. Es gibt nichts Gemütlicheres und Praktischeres für deine Übungen und Vorbereitungen.



OK... ABER WIE BENUTZT MAN ES?

Du wirst nachfolgend die Hauptübungen mit den Resistance Bands finden, aber bevor du mit dem Training beginnst, möchten wir dir einige wertvolle Ratschläge geben:

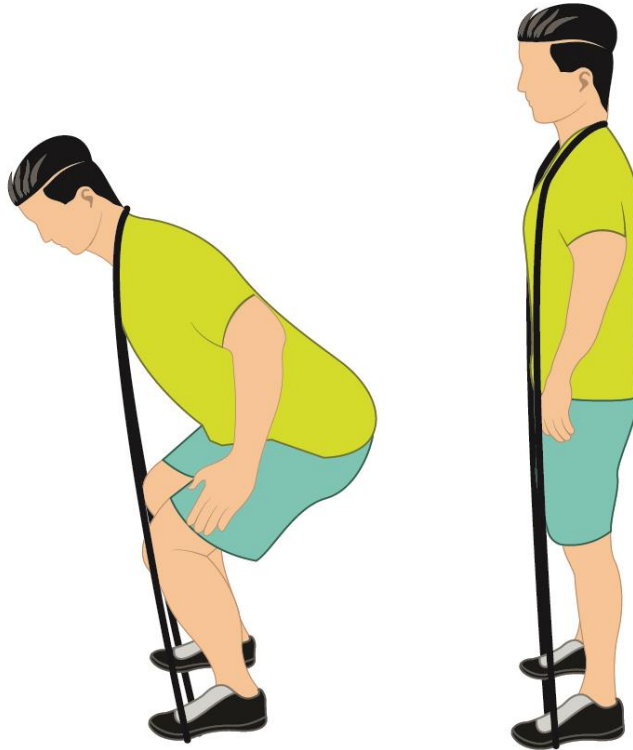
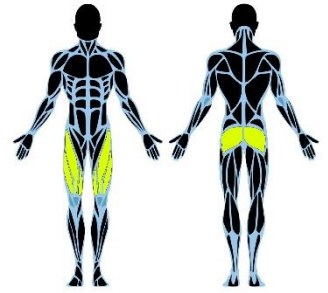
- **Wärme dich vor dem Training auf**, um deine Muskeln auf die Anstrengung vorzubereiten und Unfälle zu vermeiden.
- **Führe 2/3 Sets durch, jede von 10/15 Wiederholungen**, zwischen einer Wiederholung und der anderen, mache eine Pause von 60/90 Sekunden.
- **Kontrolliere deine Atmung**, atme während der Entlastungsphase ein und während der Belastungsphase aus.
- **Die Position 2–3 Sekunden lang halten**, wenn du die Höchstbelastung des Bands während der Übung erreichst. Dies wird dir dabei helfen Kraft und Widerstand zu maximieren.
- **Führe am Ende des Trainings eine Stretchingsession durch**, um somit Muskel und Körper zu entspannen und auszudehnen, und dich schneller von der Anstrengung zu erholen.
- **Erstelle eine Routine**, um dich in Form zu bringen oder dich psychisch zu verbessern; benötigt Zeit und Hingabe, aber wenn du jeden Tag ständig trainierst, auch nur 15/30 Minuten lang, wirst du ausgezeichnete Ergebnisse erzielen!

***JETZT BIST DU BEREIT!
GUTES TRAINING...***



1) KNIEBEUGEN:

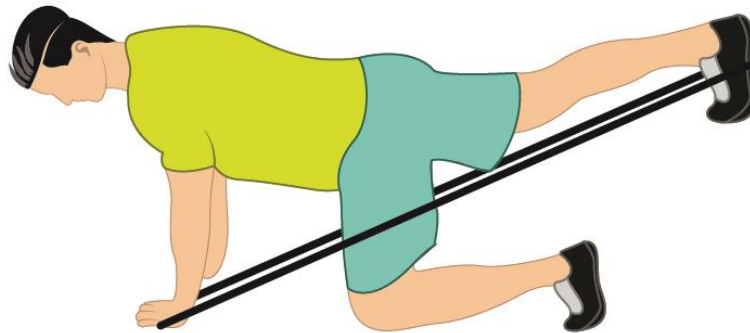
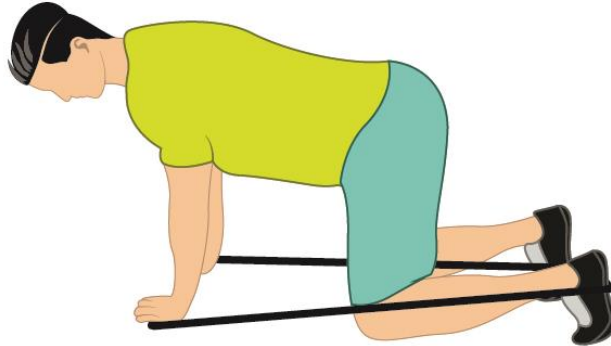
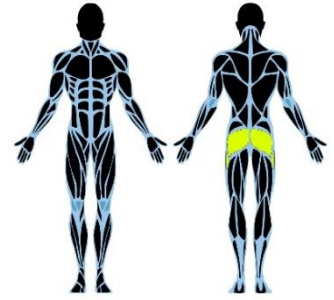
Betroffene Muskeln: Gesäß, Beine.



- 1) Lege das Band auf den Boden und stell die Füße darauf, halte sie leicht breiter als deine Schultern und mit der Spitze nach draußen gerichtet;
- 2) Greif das Band und platziere es um deinen Hals oder bringe es auf Brusthöhe;
- 3) Biege die Beine und senke die Brust, bis du einen 90° Winkel zum Boden bildest. Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;
- 4) Strecke die Beine langsam aus und kehre zur Anfangsposition zurück.

2) GESÄSS:

Betroffene Muskeln: Gesäß.

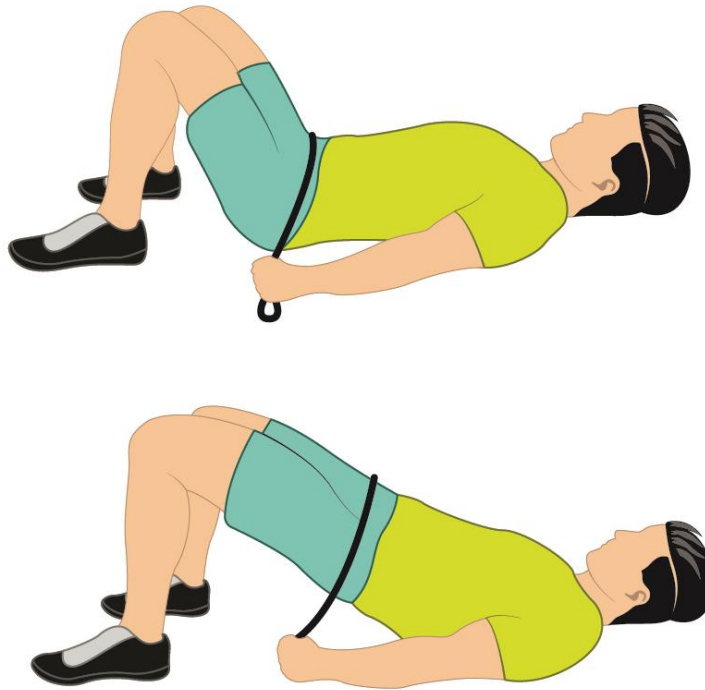
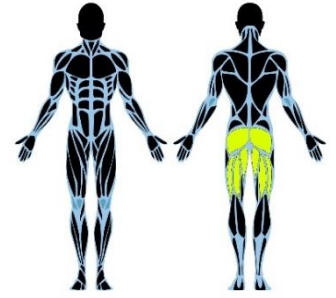


- 1) Gehe auf alle vier und positioniere ein Fuß in das Band. Greife die Enden fest mit den Händen;
- 2) Strecke das Bein parallel zum Boden aus. Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;
- 3) Biege das Bein langsam und kehre zur Anfangsposition zurück;
- 4) Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.



3) GESÄSSBRÜCKE:

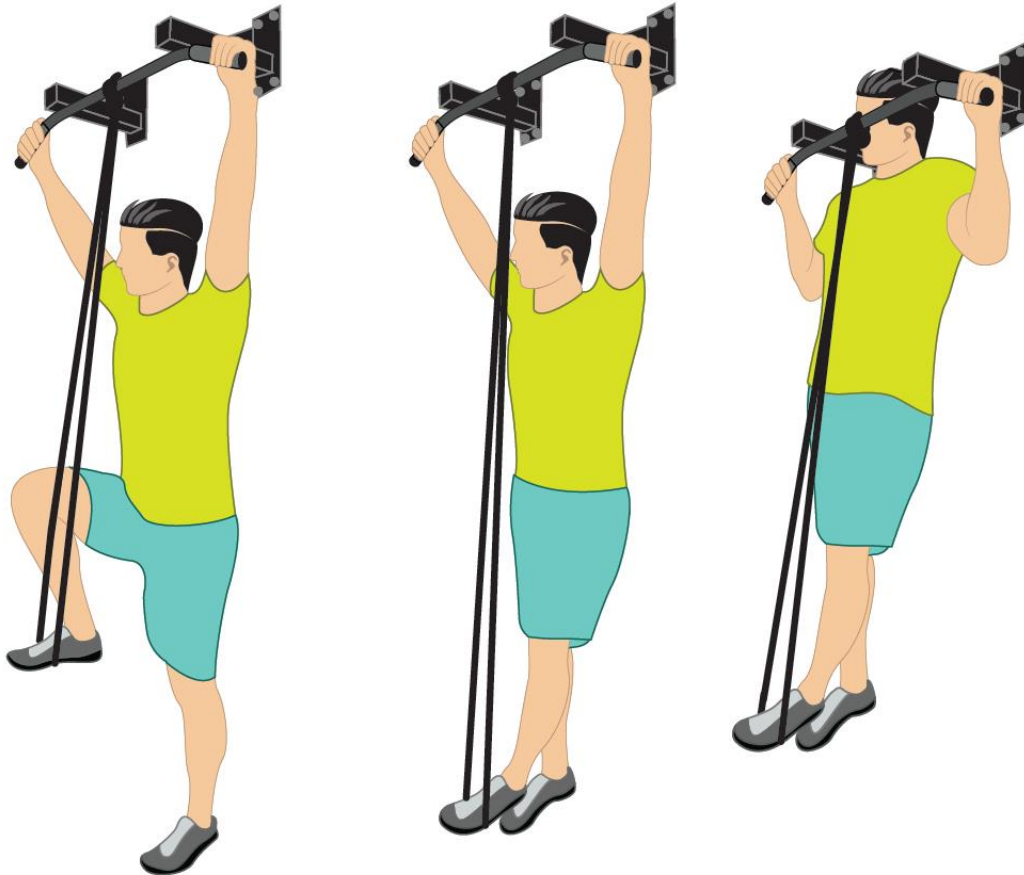
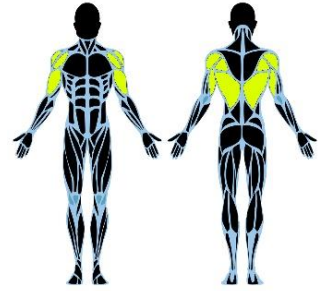
Betroffene Muskeln: Gesäß.



- 1) Lege dich auf den Boden hin und biege die Beine. Positioniere das Band auf dein Becken und greife die Enden fest mit nach unten gerichteten Handflächen;
- 2) Positioniere die Arme straff dem Boden entlang;
- 3) Hebe dein Backen an, während du deine Hände, die das Band halten, fest auf den Boden behältst.
Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;
- 4) Biege dein Becken langsam und kehre langsam zur Anfangsposition zurück.

4) KLIMMZÜGE:

Betroffene Muskeln: Rücken, Schultern, Trizeps, Bizeps.

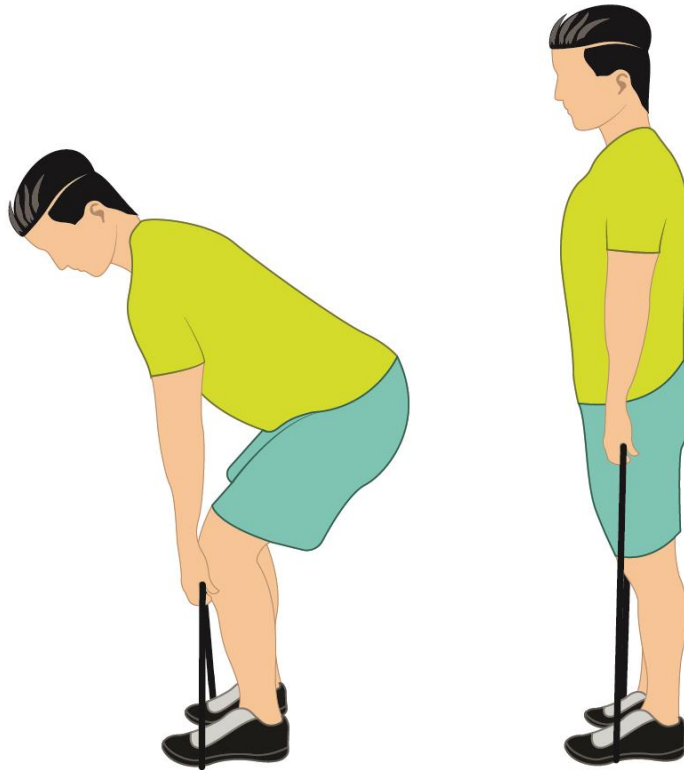
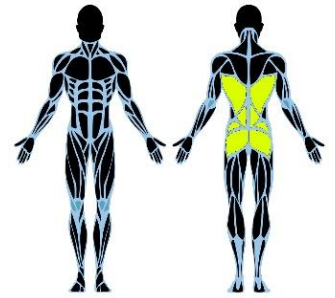


- 1) Fixiere das Band auf angemessener Weise an der Stange;
- 2) Hänge an der Stange, indem du die Hände auf die Breite der Schultern positionierst;
- 3) Strecke die Arme aus, ziehe das Band nach unten und positioniere ein Fuß darin;
- 4) Biege die Arme und versuche die Brust so nahe an der Stange wie möglich zu bringen;
- 5) Biege den Arm langsam und kehre zur Anfangsposition zurück.



5) KREUZHEBEN:

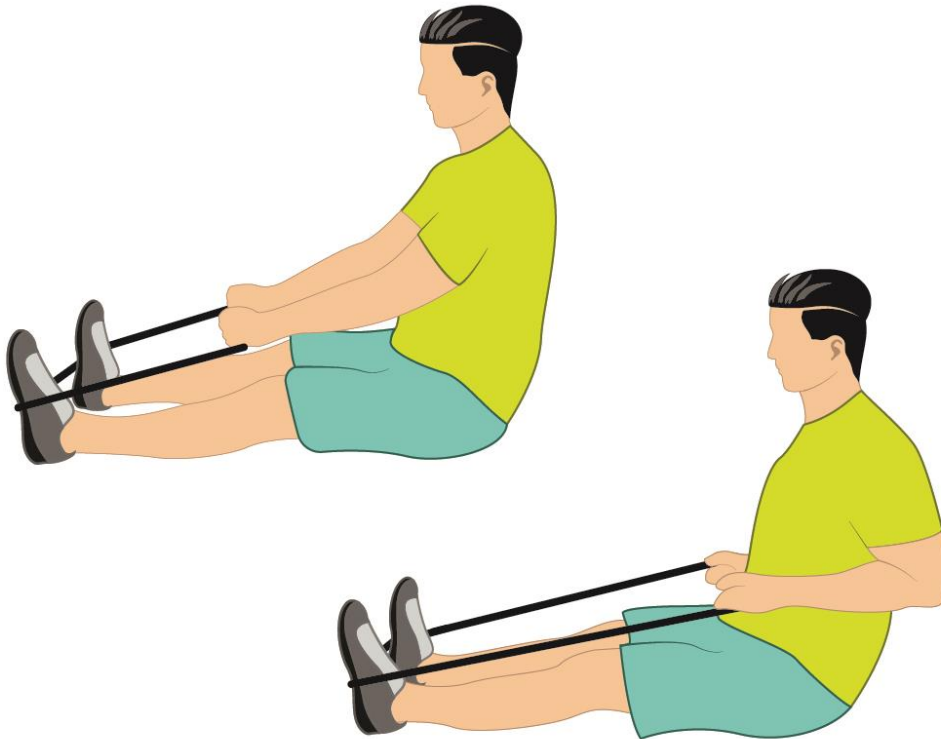
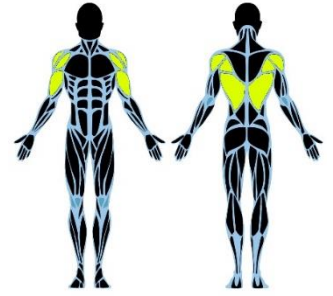
Betroffene Muskeln: Rücken, Gesäß.



- 1) Lege das Band auf den Boden und stell die Füße darauf, biege die Beine, halte den Rücken gerade und greife die Enden des Bands fest mit den Händen.
- 2) Hebe den Oberkörper und strecke die Knie, während du den Rücken immer gerade hältst;
- 3) Erreiche die maximale Ausdehnung der Beine und bring den Oberkörper in einer senkrechten Haltung.
Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;
- 4) Biege langsam den Oberkörper und kehre zur Anfangsposition zurück.

6) RUDERN:

Betroffene Muskeln: Rücken, Schultern, Bizeps.



1) Setze dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Positioniere das Band um die Füße und greife die Enden fest mit nach innen gerichteten Handflächen. Es ist möglich diese Übung stattdessen stehend durchzuführen, indem man das Band unter den Füßen positioniert, die Beine leicht biegt und den Rücken gerade hält;

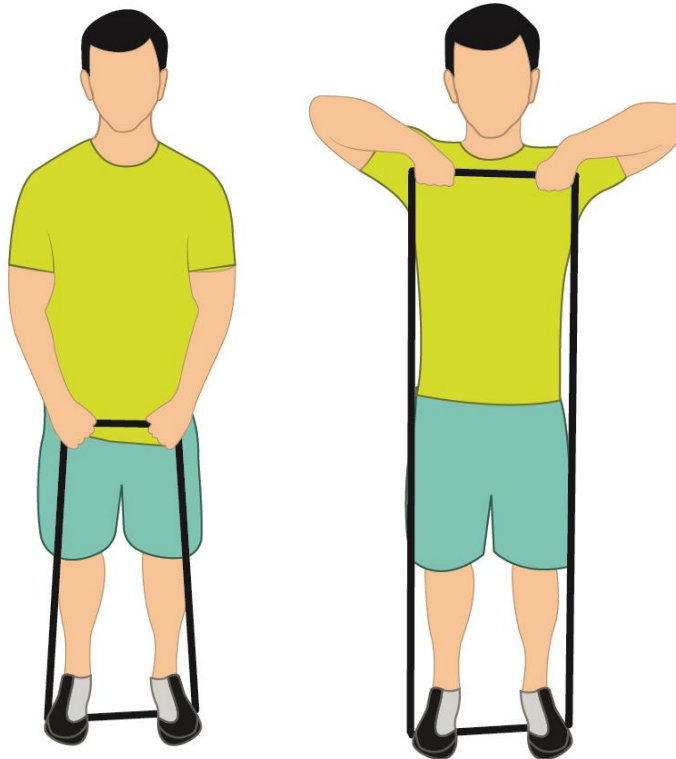
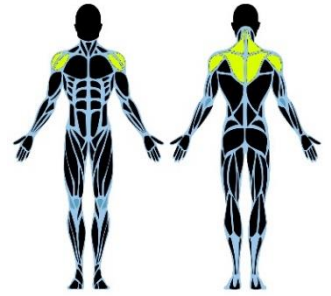
2) Biege die Arme und bring sie zum Körper. Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;

3) Strecke die Arme langsam aus und kehre zur Anfangsposition zurück.



7) VERTICAL ROW:

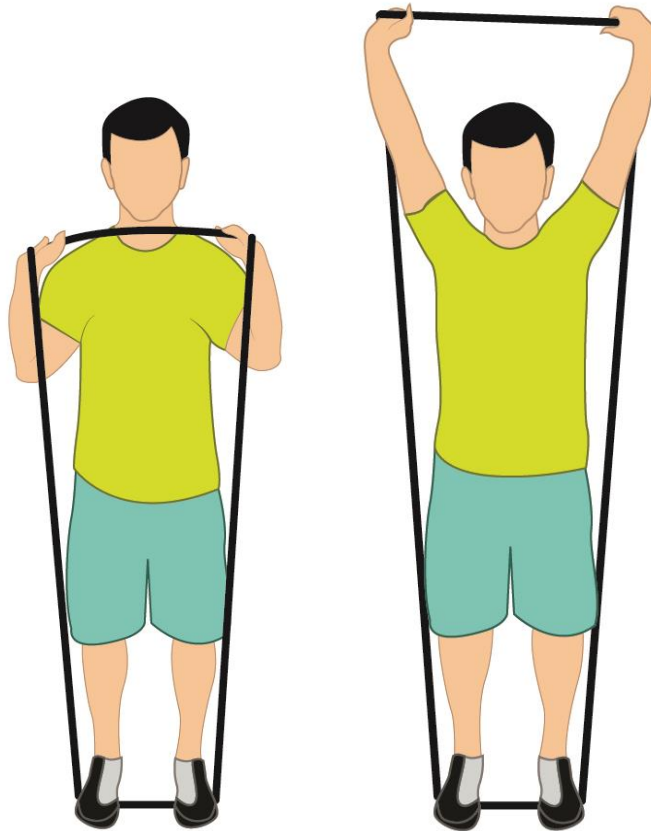
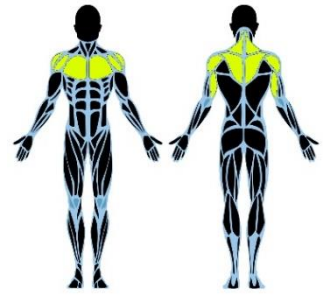
Betroffene Muskeln: Rücken, Schultern.



- 1) Lege das Band auf den Boden und stell die Füße darauf und greife die Enden fest mit zum Körper gerichteten Handflächen;
- 2) Hebe die Hände bis zu den Schultern. Halte die Ellbogen nach außen gerichtet und immer oberhalb der Höhe der Hände. Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;
- 3) Senke langsam die Arme und kehre zur Anfangsposition zurück.

8) SHOULDER PRESS:

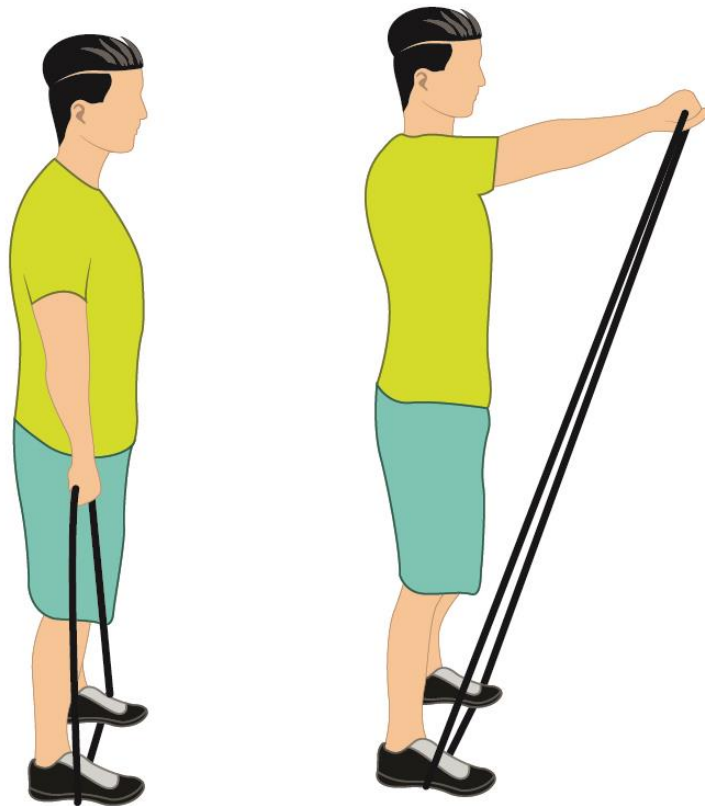
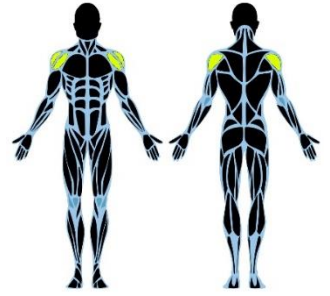
Betroffene Muskeln: Rücken, Schultern, Trizeps, Brust.



- 1) Lege das Band auf den Boden und stell die Füße darauf und greife die Enden fest mit den Händen;
- 2) Bring die Hände auf Schulternhöhe, positioniere die Handflächen nach oben und strecke die Arme komplett. Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;
- 3) Biege die Arme langsam und kehre zur Anfangsposition zurück;
- 4) Es ist möglich, eine Variante der Übung zu erstellen, indem man die Bewegung mit einem einzigen Arm durchführt.

9) FRONT LIFT:

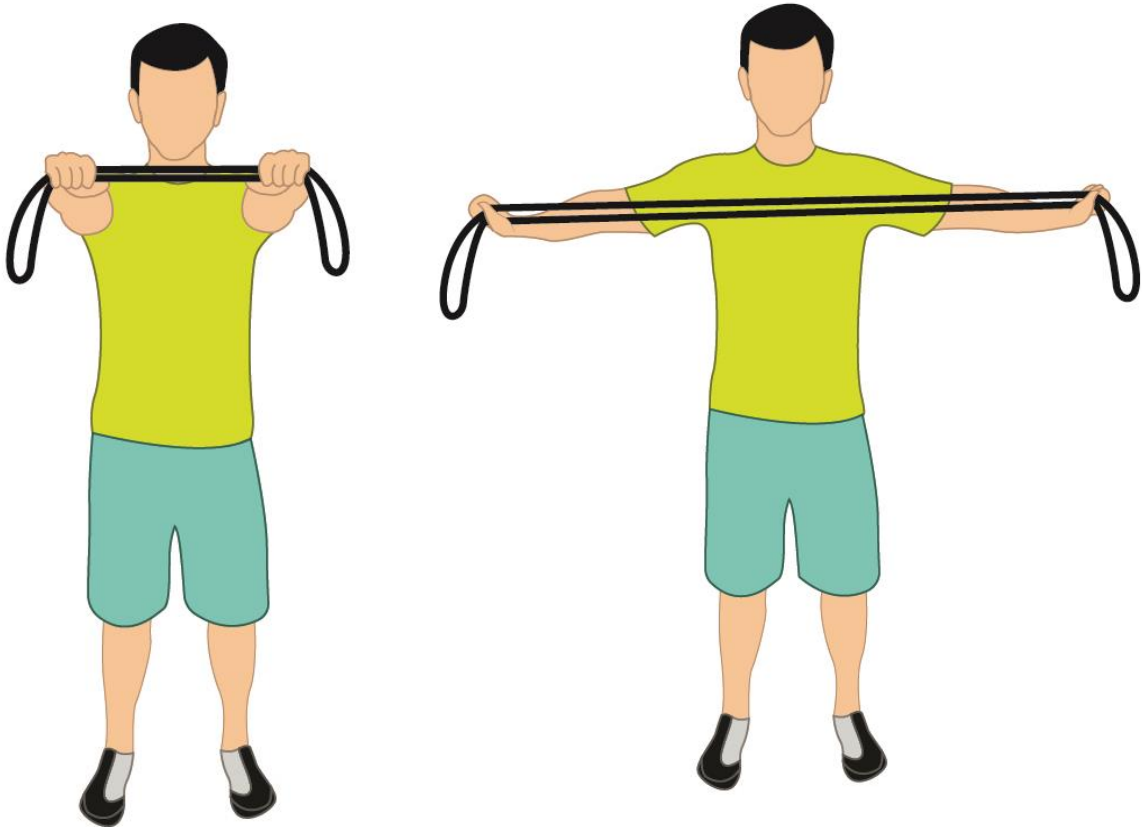
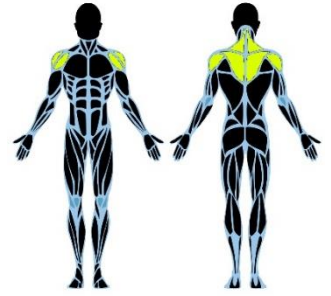
Betroffene Muskeln: Schultern.



- 1) Lege das Band auf den Boden und stell die Füße darauf und greife die Enden fest mit zum Körper gerichteten Handflächen;
- 2) Halte die Arme ausgestreckt und bring sie parallel zum Boden. Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;
- 3) Senke langsam die Arme und kehre zur Anfangsposition zurück.
- 4) Es ist möglich, eine Variante der Übung zu erstellen, indem man die Bewegung mit einem einzigen Arm durchführt.

10) REVERSE FLY:

Betroffene Muskeln: Rücken, Schultern.

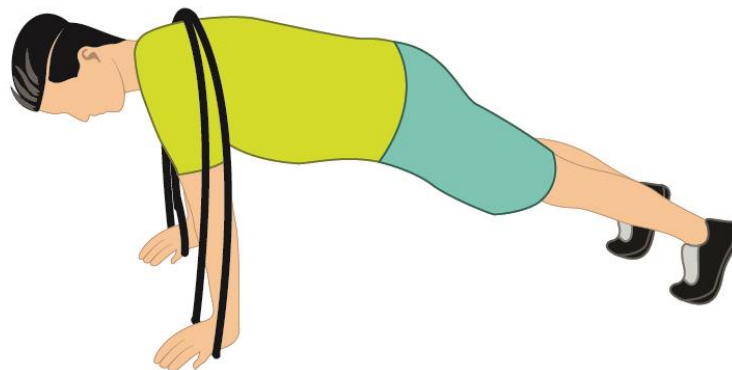
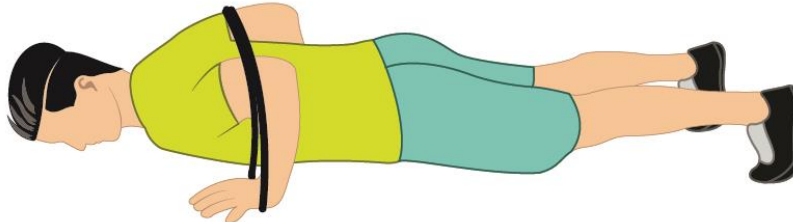
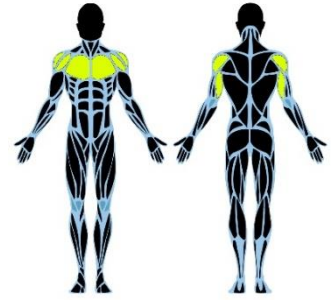


- 1) Greife das Band fest mit nach unten gerichteten Handflächen und strecke die Arme nach vorn, parallel zum Boden;
- 2) Strecke deine Arme, bis sie lateral zum Körper sind. Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;
- 3) Kehre langsam zur Anfangsposition zurück.



11) LIEGESTÜTZE:

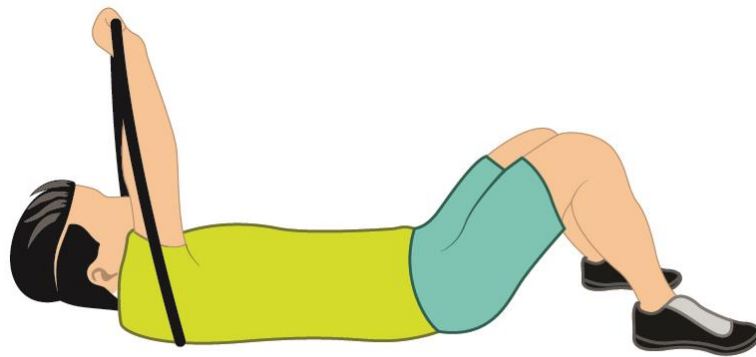
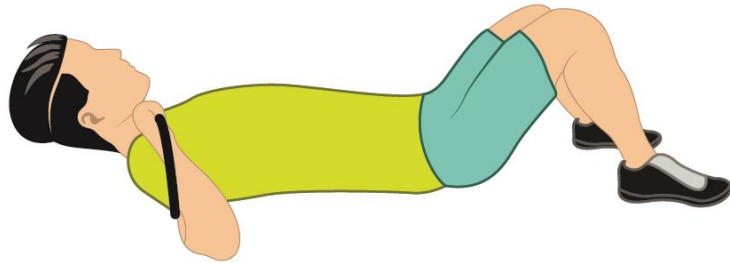
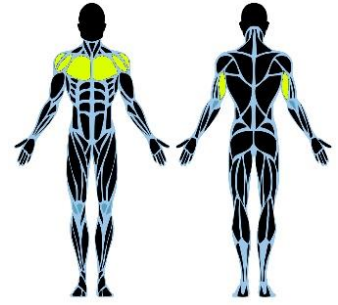
Betroffene Muskeln: Brust, Schultern, Trizeps.



- 1) Positioniere das Band hinter deinen Rücken auf Schulterblatthöhe und halte die Enden fest;
- 2) Nimm eine Liegestützposition ein: Hände auf dem Boden, Beine und Arme ausgestreckt, und gerader Rücken.
- 3) Biege die Arme und sinke zu Boden; halte bei ein paar Zentimeter Entfernung zum Boden an.
Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;
- 4) Strecke langsam die Arme und kehre zur Anfangsposition zurück.

12) CHEST PRESS:

Betroffene Muskeln: Brust, Schultern, Trizeps.



1) Lege dich auf den Boden, biege die Beine und positioniere das Band unter den Schulterblättern. Greife die Enden fest mit nach oben gerichteten Handflächen und halte die Arme auf Brusthöhe gebeugt. Als Alternative ist es möglich diese Übung stehend durchzuführen;

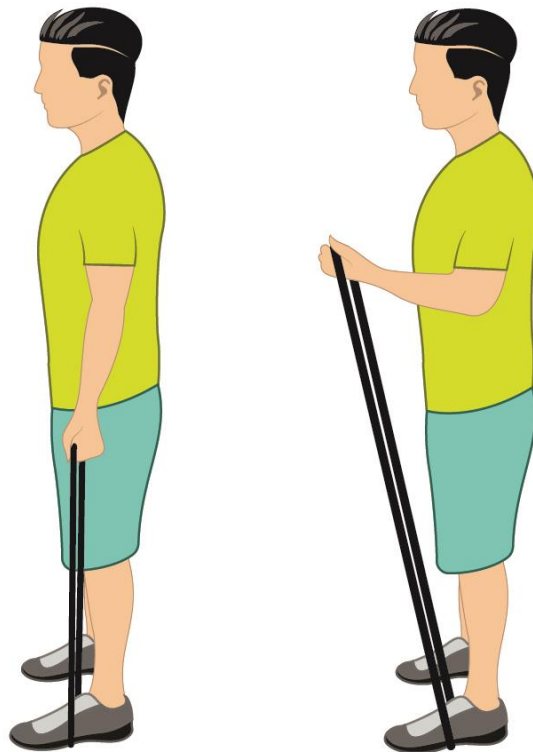
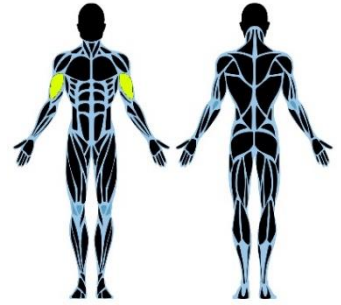
2) Strecke die Arme bis zur kompletten Ausdehnung nach oben. Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;

3) Biege die Arme langsam und kehre zur Anfangsposition zurück;



13) BIZEPS:

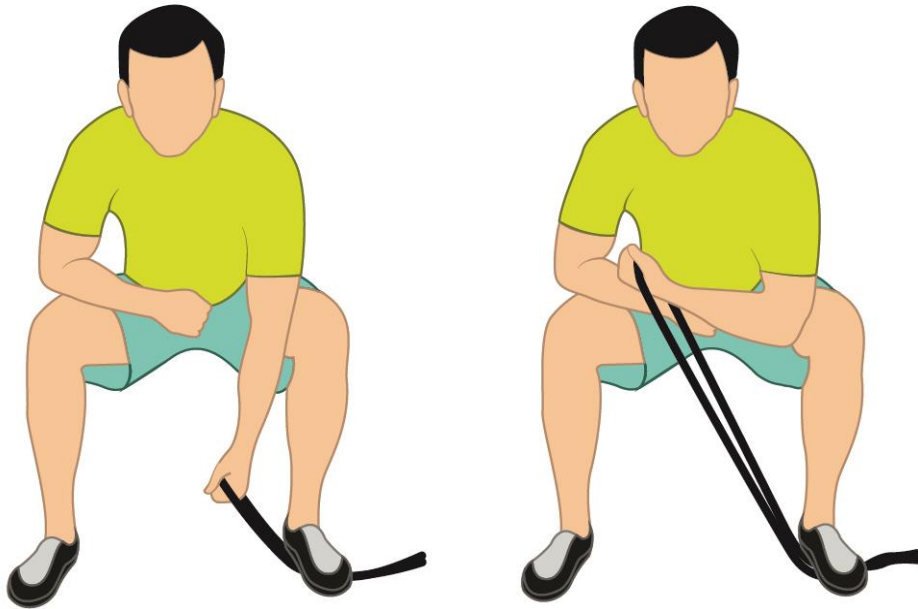
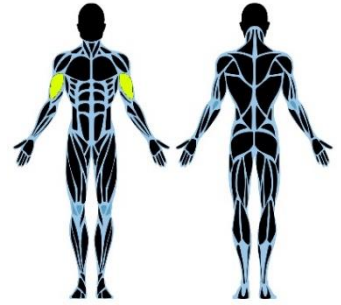
Betroffene Muskeln: Bizeps.



- 1) Lege das Band auf den Boden und stell die Füße darauf und greife die Enden fest mit nach oben gerichteten Handflächen;
- 2) Halte den Rücken gerade und die Knie leicht gebeugt;
- 3) Biege die Arme und bring das Band zur Brust.
Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;
- 4) Strecke langsam die Arme und kehre zur Anfangsposition zurück.

14) BIZEPSCURLS:

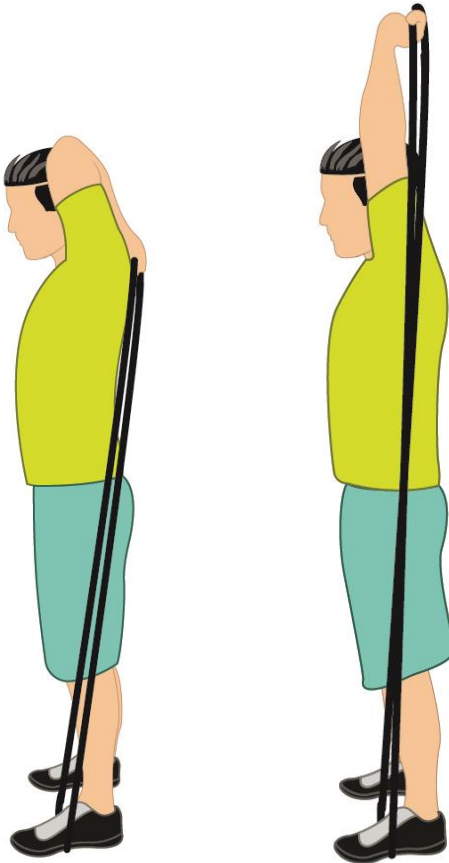
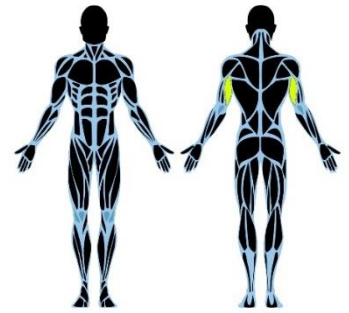
Betroffene Muskeln: Bizeps.



- 1) Setzt dich auf einen Stuhl, lege das Band auf den Boden und setz ein Fuß darauf. Greife die Enden fest mit nach oben gerichteten Handflächen;
- 2) Lehne den Ellbogen auf die Innenseite des Beines;
- 3) Biege den Arm und bring das Band zur entgegengesetzten Schulter. Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;
- 4) Strecke langsam den Arm und kehre zur Anfangsposition zurück.
- 5) Wiederhole die Übung mit dem anderen Arm.

15) TRIZEPS:

Betroffene Muskeln: Trizeps.



1) Lege das Band auf den Boden und stell die Füße darauf. Greife die Enden fest mit nach oben gerichteten Handflächen, tu dies, indem du von hinter deinem Kopf greifst.

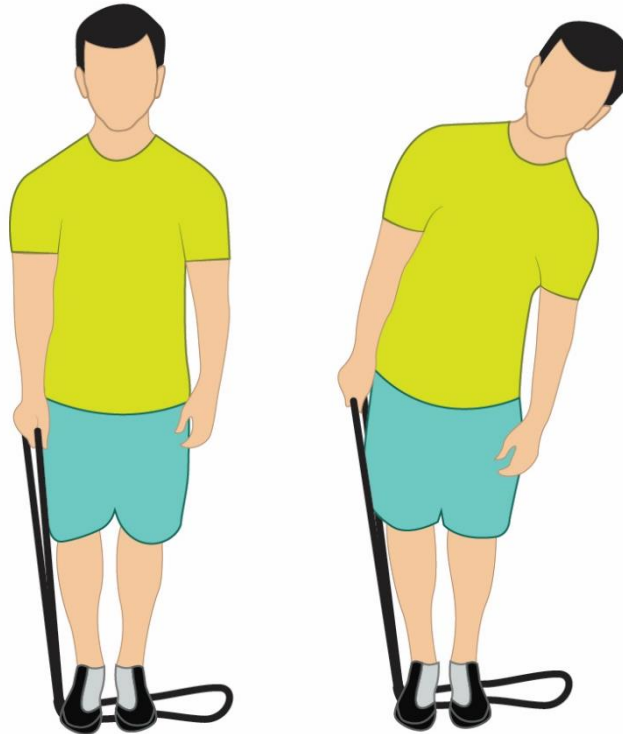
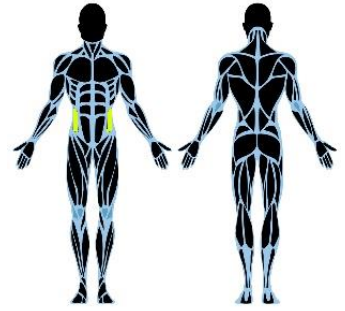
2) Strecke den Arm nach oben.
Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;

3) Biege den Arm langsam und kehre zur Anfangsposition zurück;

4) Wiederhole die Übung mit dem anderen Arm.

16) SEITLICHE BAUCHMUSKELN:

Betroffene Muskeln: Bauchmuskeln.



- 1) Lege das Band auf den Boden und stell die Füße darauf und greife die Enden fest mit zum Körper gerichteten Handflächen;
- 2) Strecke die Arme deiner Flanken entlang und krümme langsam deinen Oberkörper, nach links und nach rechts, halte den Becken dabei immer still;
- 3) Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;
- 4) Wiederhole die Übung mit dem anderen Arm.



www.kalahari4wellness.com

FOLLOW US



3



Turin, Italien

info@kalahari4wellness.com

"copyright 2022 - Alle Rechte vorbehalten "

