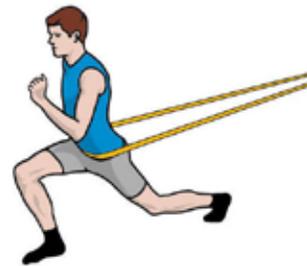


Dr. Lutz Herdener

# 50 Workouts mit Fitnessband



Die besten Übungsreihen für Kraft,  
Stabilität und Beweglichkeit

riva

© des Titels »50 Workouts mit Fitnessband« von Dr. Lutz Herdener (ISBN Print: 978-3-7423-1731-5)  
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Effektives Training mit dem Fitnessband

---

---



# Das Training mit den Bändern

Schön, dass du dich für das Training mit dem Fitnessband entschieden hast. Mit den vielseitig einsetzbaren Fitnessbändern lassen sich alle großen Muskelgruppen effektiv kräftigen. Sie bieten dir einen sehr großen Einsatzbereich und sind, da sie wenig Platz brauchen, gut zu verstauen und zu transportieren. Damit zeichnen sie sich als praktischer und guter Trainingsbegleiter im Alltag aus – sowohl zu Hause als auch auf Reisen, sodass du auch dann dein Fitnessstudio immer dabei hast. Die Übungen lassen sich bei der Arbeit mit den Fitnessbändern stufenlos an jedes Leistungsniveau anpassen, sodass du gleich loslegen kannst – egal, ob du gerade erst ins Training einsteigst oder, wenn du schon länger dabei bist, ob du ein neues Tool suchst, das dir sowohl Abwechslung als auch Herausforderung bietet.

## Das richtige Band für dein Training

Das Angebot an Fitnessbändern ist sehr groß und es gibt Bänder in den unterschiedlichsten Formen und Farben. Ich empfehle für die Übungen in diesem Buch die sogenannten Superbands, die keinen Anfang und kein Ende haben. Sie sehen aus wie ein großer, flexibler Gummiring. Diese Superbands gibt es in verschiedenen Stärken.

Für den Start reichen dir im Regelfall zwei Bänder in unterschiedlichen Widerstandsstärken. Dieses Widerstandsniveau wird in Kilogramm angegeben und bedeutet, dass der Widerstand dem angegebenen Gewicht entspricht. Für Einsteiger empfehle ich ein leichtes (circa 6 Kilogramm) und ein mittleres (circa 11 Kilogramm) Band, für Fortgeschrittene ein mittleres (circa 11 Kilogramm) und ein stärkeres (circa 15 Kilogramm) Band. Fitnessbänder in verschiedenen Ausführungen findest du beispielsweise unter <https://www.perform-better.de/> unter dem Suchbegriff »Superbands«, aber es gibt auch zahlreiche weitere Hersteller und Anbieter. Gerade für Trainingspläne mit mehreren Bandpositionen kann es Sinn machen mit mehreren Bändern zu arbeiten. So können die Übungen zügig hintereinander durchgeführt werden. Beginne zunächst mit dem leichteren Band. Wenn du deine Leistung mit dem Training immer weiter gesteigert hast, kannst du entsprechend ein Band mit höherem Widerstand verwenden. Doch es gibt noch mehr Stellschrauben, an denen du drehen kannst, um dein Training zu intensivieren.

## Wie du mit dem Band umgehst

Durch stärkeres Spannen oder Überkreuzen des Bandes kann der Widerstand in vielen Übungen auf einfache Art erhöht werden, sodass eine Feinabstimmung durch mehrere Bänder im Regelfall nicht nötig ist. Wo du das Band in den Übungen, bei denen ein äußerer Befestigungspunkt gefragt ist, fixierst, bleibt dir selbst überlassen. Wichtig ist, dass das Band immer sicher fixiert wird. Oft lässt es sich unter oder über der Tür fixieren und kann an der Türklinke eingehängt werden. Gerade bei Türen ist es wichtig, darauf zu achten, dass die Tür im besten Fall abgeschlossen ist und du gegen die Öffnungsseite der Tür arbeitest, sodass sie in jedem Fall

geschlossen bleibt. Wenn sich die Tür nicht abschließen lässt und du Mitbewohner hast, dann bring vielleicht eine Notiz auf der Gegenseite der Tür an, dass du gerade trainierst, oder informiere sie vorher. Wenn du ein Möbelstück wie einen schweren Tisch nutzen willst, dann prüfe vorher, dass es in jedem Fall stabil ist.

## Wie du mit diesem Buch trainierst

Im Grunde ist es ganz einfach. Du suchst dir einen Plan aus, wärmst dich auf und legst los. Schau dir im Vorfeld die Übungsbeschreibung (ab Seite 116) und die Bilder genau an, sodass du dich mit der korrekten Übungsausführung vertraut machst. Es ist wichtig zu wissen, in welcher Grundposition du startest, welches Bein vorne steht – hier handelt es sich meist um Übungen, die du zu beiden Seiten ausführst, du wechselst also auch zum anderen Bein – und in welche Richtung du dich gegebenenfalls drehst. Ebenso erfährst du, ob in einer Übung jede Seite gesondert trainiert wird oder beide Körperseiten gleichzeitig und ob das Band mittig, oben oder unten befestigt wird. Hinweise zu den letzten beiden Punkten findest du auch in den einzelnen Trainingsplänen, sodass du gleich auf einen Blick siehst, wie du dein Band und dich für das jeweilige Workout befestigen musst.

Wenn dir manche Übungen besonders leichtfallen oder dir im Gegenteil zu schwer vorkommen, oder wenn es andere Gründe gibt, warum du eine Übung nicht machen möchtest oder kannst, dann ersetze sie durch eine andere Übung. Themenverwandte und nach Körperbereichen geordnete Übungen findest du im Übungskatalog ab Seite 116. Wenn du keine Einschränkungen hast, dann halte dich am besten an die vorgegebenen Pläne – warum verschiedene Pläne bestimmte Übungen enthalten, ist kein Zufall, sondern bewusst so ausgewählt, damit du effektiv und gezielt trainierst.

## Die Trainingspläne

Du kannst aus einer Vielfalt von 50 Plänen je nach deinem Trainingslevel auswählen: für Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis. Ebenso findest du Pläne mit verschiedenen Trainingszielen: Workouts, die deine Kraftausdauer fördern und einen Schwerpunkt auf das Cardiotraining legen, solche, die dem Muskelaufbau dienen und die Maximalkraft steigern. Manche Workouts legen das Hauptaugenmerk auf Schultern und Arme, andere kümmern sich um deinen Core – die Rumpfmuskulatur –, wieder andere trainieren hauptsächlich Hüfte und Beine. Wenn du nicht (nur) mehr Kraft aufbauen willst, sondern dich auch mehr um deine Beweglichkeit kümmern möchtest, findest du hierzu ebenfalls gesonderte Programme (ab Seite 50). Bist du auf der Suche nach mehr Stabilität in den Knien oder ganz generell für eine richtige Ausrichtung von Fuß-, Knie- und Hüftgelenk, dann sind die Workouts zur Beinachsenstabilität ab Seite 58 das Richtige.

Letztlich sind die Pläne so gestaltet, dass sie immer einen Schwerpunkt haben. Gleichzeitig sind die Übungen in jedem Workout eine gesunde Mischung für mehrere Ziele. Gerade auf lange Sicht ist es

wichtig, dass man verschiedene Aspekte trainiert. Und genau daraufhin sind die Trainingspläne in diesem Buch konzipiert, sodass du direkt mit einem Plan starten und immer wieder zwischen den Plänen wechseln kannst. Damit schaffst du Abwechslung und trainierst immer in einem ausgewogenen, gesunden Bereich, in dem alle wichtigen Muskelgruppen berücksichtigt sind.

## Zum Aufbau der Trainingspläne

Im ersten Teil der Workouts wird klassisch mit Wiederholungszahlen trainiert, sodass die Zeitvorgabe eine grobe Orientierung bietet und davon abweichen kann, je nachdem, wie schnell oder langsam du die Übungen ausführst. Im weiteren Verlauf findest du ab Workout 26 (Seite 64) zahlreiche Workouts, die bestimmte Zeitvorgaben für die Übungen machen – hier wird mit Zeitintervallen trainiert. Vielleicht hilft es dir hier, wenn du dir einen Timer am Handy einstellst, um zwischen den Belastungs- und Pausenzeiten mühelos hin und her wechseln zu können.

Ab Workout 44 (Seite 100) findest du Pläne, die auf bestimmte Sportarten zugeschnitten sind und dein Training dort sinnvoll unterstützen können. Dennoch sind sie selbstverständlich auch für alle anderen empfehlenswert.

Ob du mit den wiederholungsbasierten oder den Intervall-Workouts anfängst und wie du sie kombinierst, entscheidest du. Wichtig ist, dass du Spaß beim Trainieren hast und dir die Übungen im Vorfeld gut anschaust, damit du sie richtig ausführst und während des Trainings nicht mehr nachschauen musst. Dann kannst du dich voll auf dein Training konzentrieren und verlierst keine Zeit mehr.

## Wichtige Hinweise für dein Training

### Trainiere nicht bei Schmerz oder Unwohlsein

Trainiere nur, wenn du dich fit fühlst. Ein leichtes Ziehen oder der typische Muskelkater von einem vorangegangenen Training sind normal. Solltest du anderweitige Beschwerden haben, unter Atemnot leiden oder dich sonst wie unwohl fühlen, gehe bitte auf Nummer sicher und kläre das unter entsprechender medizinischer Betreuung ab.

### Trainiere immer beide Seiten

Einige Übungen sind seitenspezifisch. Das bedeutet, dass bei manchen Übungen zunächst nur eine Körperseite trainiert wird, etwa ein Arm oder ein Bein. Bei Übungen, bei denen du problemlos die Seite wechseln kannst (zum Beispiel bei Ausfallschritten), empfiehlt es sich, beide Seiten direkt hintereinander in einem Übungssatz zu trainieren. Bei anderen Übungen (wie zum Beispiel dem einarmigen Rudern)

ist dies nicht so gut möglich. Wechsle dann einfach im nächsten Durchgang die Seite. Die Pläne sind so angelegt, dass du immer beide Seiten am Ende gleich oft trainierst hast. Hinweise, welche Übung mit der rechten und mit der linken Seite ausgeführt werden, findest du in den Trainingsplänen.

## Im Zweifelsfall langsame Ausführung

In den Workout-Tabellen findest du Wiederholungs- und Zeitangaben für jede Übung. 15 Wiederholungen beispielsweise kannst du entweder sehr langsam und kontrolliert oder eben auch schnellkräftig durchführen. Wenn du dir noch nicht so ganz sicher in der Übungsausführung bist, solltest du langsam beginnen und gegebenenfalls ein paar Wiederholungen weniger machen als angegeben. Durch eine langsame Ausführung erhöhst du nämlich die Zeit, in der deine Muskulatur arbeitet, sodass du auch dann den für dich größtmöglichen Effekt erreichst. Eine korrekte Übungsausführung ist immer wichtiger und effektiver als eine ungenaue, von der du vielleicht mehr Wiederholungen schaffst.

## Widerstandsauswahl und Trainingsintensität

Als Faustregel gilt, dass du die Übungen in der angegebenen Wiederholungs- und Durchgangszahl im letzten Durchgang des jeweiligen Trainingsplans gerade noch durchführen können solltest und sogar noch ein wenig Puffer hast. Wähle also die Bandstärke (siehe weiter oben) und die Bandspannung so, dass du am Ende immer noch ein paar technisch saubere Wiederholungen hättest machen können. Hier gilt: Je weiter weg du vom Befestigungspunkt bist, desto straffer wird das Band vorgespannt und desto schwieriger wird die Übungsausführung. In der Trainingswissenschaft nennt man diesen Puffer »Wiederholungen in Reserve«. Dieser Puffer richtet sich nach dem Level des Trainingsplans und du findest Angaben dazu in jedem Trainingsplan. Grundsätzlich gilt:

- Einsteiger: 2–5 Wiederholungen
- Fortgeschrittene: 2–3 Wiederholungen
- Profis: 1–2 Wiederholungen
- Alle anderen Pläne: 2–4 Wiederholungen

## Die richtige Vor- und Nachbereitung

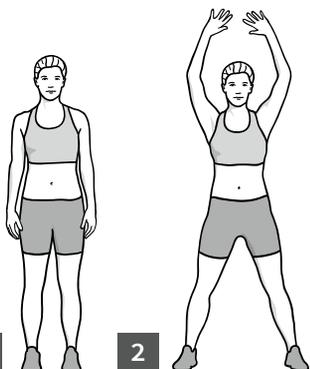
Aktiviere zu Beginn einer Trainingseinheit immer das Herz-Kreislauf-System, den kompletten Körper und vor allem die zu trainierende Muskulatur. Speziell dafür geeignete Übungen verbessern auch deine Beweglichkeit. Die folgenden drei Übungen sind eine gute Basis für die Aktivierung des ganzen Körpers. Ergänze sie mit zwei bis vier Übungen aus den Beweglichkeitsplänen (siehe die Workouts 19 bis 22 ab Seite 50). Wähle sie dabei so aus, dass sie auf die gleiche Muskulatur zielen wie die, die du anschließend trainieren wirst.

## Warm-up



### Laufen auf der Stelle

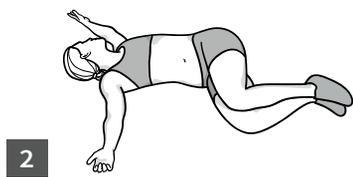
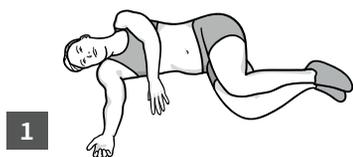
Für die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems eignet sich ein Traben oder Laufen auf der Stelle. Wichtig dabei ist, dass der ganze Körper bewegt und das Tempo sukzessive erhöht wird. Nimm die Arme aktiv mit und steigere das Tempo langsam. Diese Übung 30 bis 60 Sekunden durchführen.



### Hampelmann

1. Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die Arme sind angelegt.
2. Mit einem Sprung in einen mehr als schulterbreiten Stand die Hände über dem Kopf zusammenführen. Danach wieder zurück in die Ausgangsposition springen. Diese Übung kann man bis zu mehreren Minuten machen.

### Brustwirbelsäulenrotation



1. Auf die Seite legen und die Beine im 90-Grad-Winkel beugen. Nach Bedarf ein Handtuch unter den Kopf legen. Der untere Arm liegt nach vorn in Blickrichtung gestreckt mit dem Handrücken nach unten auf dem Boden. Den oberen Arm mit der Handfläche in Richtung Boden danebenlegen.
2. Den oberen Arm gestreckt und in einem weiten Bogen über den Oberkörper zur anderen Seite führen, der Rumpf rotiert mit. Mit dem unteren Knie weiterhin Bodenkontakt halten und beide Knie zusammendrücken. Diese Position etwa 5 Sekunden halten und dann wieder zurückkommen. Die Übung fünfmal wiederholen und im Anschluss die Seite wechseln.

## Cool-down

Vor allem nach intensiven Trainingseinheiten solltest du dir ein wenig Zeit nehmen, um den Körper wieder herunterzuregulieren und die Gelenke nochmals gut durchzubewegen. Suche dir je nach durchgeführtem Training drei bis fünf Übungen zur Mobilisation aus den Workouts 19 bis 22 (ab Seite 50) und ergänze sie um die folgenden zwei Übungen.

---

### Entspannende Atmung in Rückenlage

Mit angewinkelten Beinen auf den Rücken legen. Die Hände so auf den Bauch legen, dass die Handflächen eine möglichst große Fläche abdecken. Langsam und bewusst durch die Nase »in den Bauch« atmen und der Bewegung der Bauchdecke nach oben in Richtung Hände nachspüren. Danach möglichst lange und gleichmäßig durch den Mund ausatmen. Die Länge der Atemzüge – maximal 10 Sekunden pro Ein- und Ausatmung – gern schrittweise steigern. Diese Übung 20 bis 40 Sekunden durchführen.



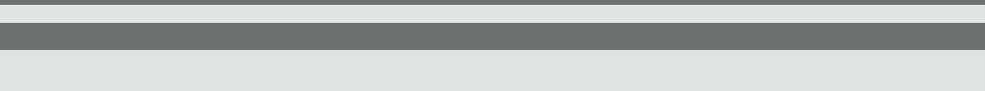
---

### Dehnung des großen Rückenmuskels

1. Auf den Boden knien und das Gesäß auf den Fersen absetzen. Den Oberkörper mit rundem Rücken nach vorn beugen, die Arme vor dem Körper strecken und die Handflächen am Boden ablegen.
2. Mit der Ausatmung das Gesäß möglichst noch weiter nach hinten und die Arme weit nach vorn schieben. In dieser Position 5 Sekunden verweilen und danach in die Ausgangsposition zurückkommen.



# Die Workouts





# 1 Kraftausdauer und Cardio für den ganzen Körper 1 – für Einsteiger

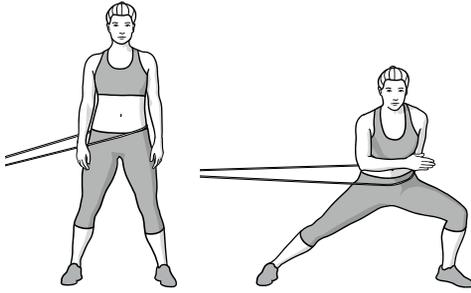
1 2 3

Runden: 2–3

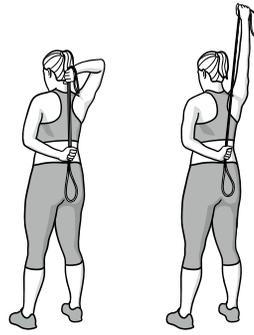
Pause zwischen Runden: ca. 30 Sekunden

Rundendauer: ca. 7 Minuten

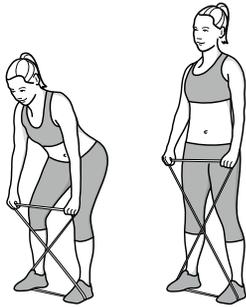
|   | Übungen                              | Befestigung Fitnessband | Wiederholungen | Pause zwischen den Übungen in Sekunden | Wiederholungen in Reserve | Seite |
|---|--------------------------------------|-------------------------|----------------|--|---------------------------|-------|
| 1 | Seitlicher Ausfallschritt            | mittig                  | 10 pro Seite   | so gering wie möglich                  | 2–5                       | 116   |
| 2 | Trizepsdrücken im Stehen             | –                       | 12 pro Seite   | so gering wie möglich                  | 2–5                       | 132   |
| 3 | Kreuzheben                           | –                       | 10             | so gering wie möglich                  | 2–5                       | 118   |
| 4 | Überkopfdrücken im Stehen            | –                       | 12             | so gering wie möglich                  | 2–5                       | 118   |
| 5 | Überkopfkniebeuge in Schrittstellung | –                       | 10 pro Seite   | so gering wie möglich                  | 2–5                       | 121   |
| 6 | Schulterblattaktivierung im Langsitz | –                       | 12             | so gering wie möglich                  | 2–5                       | 125   |



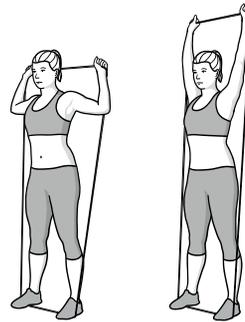
**1** Seitlicher Ausfallschritt



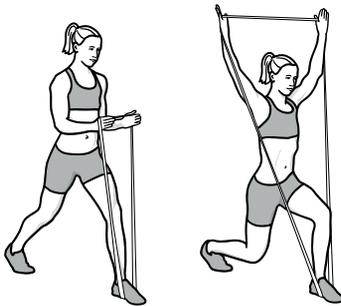
**2** Trizepsdrücken im Stehen



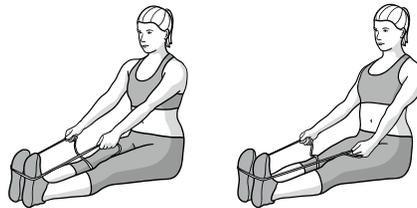
**3** Kreuzheben



**4** Überkopdrücken im Stehen



**5** Überkopfkniebeuge in Schrittstellung



**6** Schulterblattaktivierung im Langsitz

## 2 Kraftausdauer und Cardio für den ganzen Körper 1 – für Fortgeschrittene

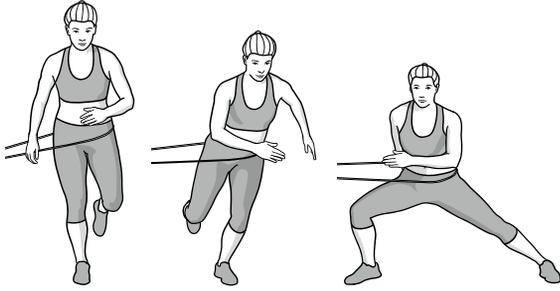
1 2 3

Runden: 3–4

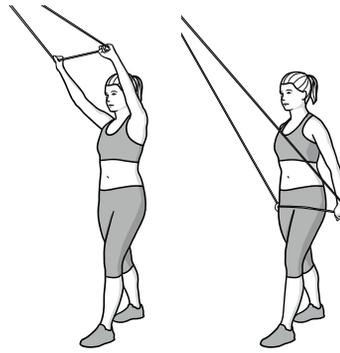
Pause zwischen Runden: ca. 60 Sekunden

Rundendauer: ca. 9 Minuten

|   | Übungen                                  | Befestigung Fitnessband | Wiederholungen | Pause zwischen den Übungen in Sekunden | Wiederholungen in Reserve | Seite |
|---|--|-------------------------|----------------|--|---------------------------|-------|
| 1 | Seitlicher Sprung mit Ausfallschritt     | mittig                  | 12 pro Seite   | 30                                     | 2–3                       | 116   |
| 2 | Gestrecktes Latziehen in Schrittstellung | oben                    | 15             | 30                                     | 2–3                       | 132   |
| 3 | Hüftstreckung aus dem Vierfüßlerstand    | –                       | 15 pro Seite   | 30                                     | 2–3                       | 118   |
| 4 | Schulteraktivierung im Stehen            | –                       | 15             | 30                                     | 2–3                       | 133   |
| 5 | Ausfallschritt nach vorne                | mittig                  | 12 pro Seite   | 30                                     | 2–3                       | 122   |
| 6 | Rückwärtiger Butterfly im Langsitz       | –                       | 15             | 30                                     | 2–3                       | 125   |



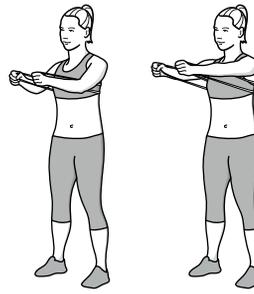
**1** Seitlicher Sprung mit Ausfallschritt



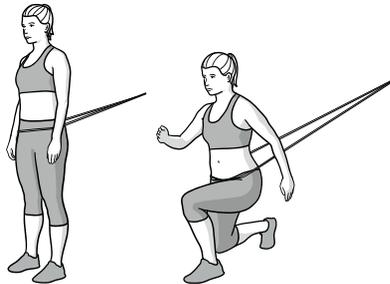
**2** Gestrecktes Latziehen in Schrittstellung



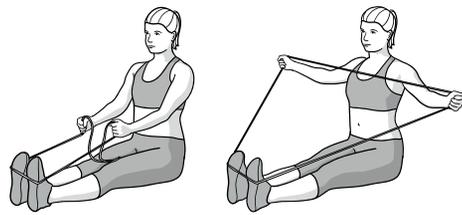
**3** Hüftstreckung aus dem Vierfüßlerstand



**4** Schulteraktivierung im Stehen



**5** Ausfallschritt nach vorne



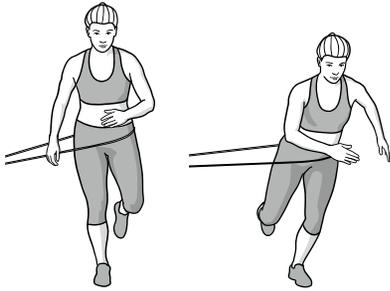
**6** Rückwärtiger Butterfly im Langsitz

# 3 Kraftausdauer und Cardio für den ganzen Körper 1 – für Profis

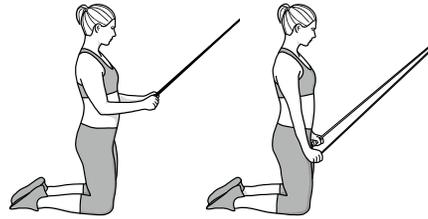
1 2 3

Runden: 4  
Pause zwischen Runden: ca. 60 Sekunden  
Rundendauer: ca. 7 Minuten

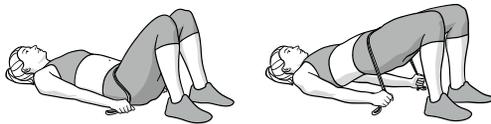
|   | Übungen                             | Befestigung Fitnessband | Wiederholungen | Pause zwischen den Übungen in Sekunden | Wiederholungen in Reserve | Seite |
|---|-------------------------------------|-------------------------|----------------|--|---------------------------|-------|
| 1 | Seitliche Sprünge                   | mittig                  | 10 pro Seite   | 20                                     | 1–2                       | 117   |
| 2 | Trizepsdrücken im Kniestand         | oben                    | 15             | 20                                     | 1–2                       | 133   |
| 3 | Brücke                              | –                       | 15             | 20                                     | 1–2                       | 119   |
| 4 | Liegestütz                          | –                       | 15             | 20                                     | 1–2                       | 134   |
| 5 | Abbremsender Ausfallschritt         | mittig                  | 12 pro Seite   | 20                                     | 1–2                       | 122   |
| 6 | Gestrecktes Schulterheben im Stehen | –                       | 15             | 20                                     | 1–2                       | 126   |



**1** Seitliche Sprünge



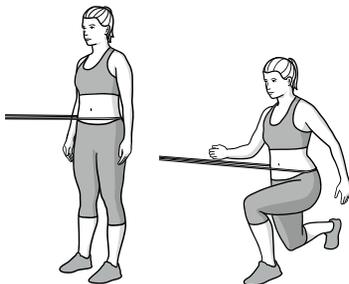
**2** Trizepsdrücken im Kniestand



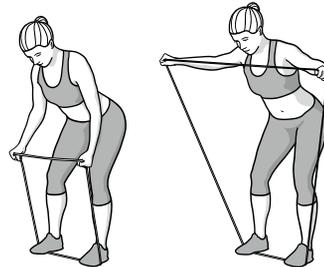
**3** Brücke



**4** Liegestütz



**5** Abbremsender Ausfallschritt



**6** Gestrecktes Schulterheben im Stehen