

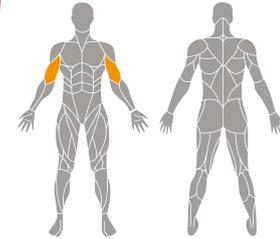


SPORT-TIEDJE  
FITNESS BLOG

# FITNESSBAND GANZKÖRPER WORKOUT

# 1.

## BIZEPS CURL



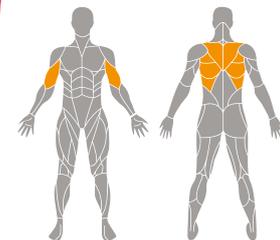
Zielmuskulatur

Bizeps

Stelle Dich mit beiden Füßen auf das Fitnessband und halte es mit den Handflächen nach vorne fest. Halte die Ellbogen nah am Oberkörper und ziehe die Hände langsam zu den Schultern. Lass Deine Arme langsam in die Ausgangsposition zurückkehren. 3 Sätze à 10 Wiederholungen.

# 2.

## STEHENDES RUDERN



Zielmuskulatur

oberer Rücken, Latissimus, Bizeps

Stelle Dich mit Deinen Füßen schulterbreit auf das Fitnessband. Gehe leicht in die Knie und neige den Oberkörper um ca. 45 Grad nach vorne. Achte darauf, dass Du Deine Rumpfmuskulatur während der Übung anspannst. Halte das Fitnessband so, dass Deine Handflächen zu Dir zeigen. Ziehe die Hände zur Brust, wobei die Ellbogen nach außen zeigen. Halte das Band eine Sekunde lang in dieser Position und kehre langsam in die Ausgangsposition zurück. 3 Sätze à 10 Wiederholungen

FÜR MEHR WORKOUTS, FITNESSWISSEN UND FITNESSTIPPS:  
<https://www.sport-tiedje.de/blog/>

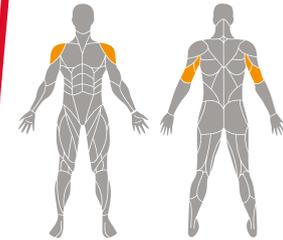
 **Sport-Tiedje**  
Europas Nr. 1 für Heimfitness



# FITNESSBAND GANZKÖRPER WORKOUT

# 3.

## STEHENDE SCHULTERPRESSE



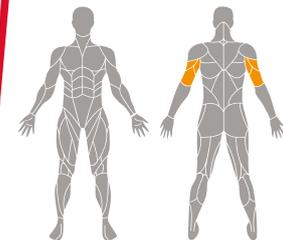
### Zielmuskulatur

Schulter, Trizeps

Stelle Dich mit Deinen Füßen schulterbreit auf das Fitnessband. Halte das Fitnessband vor Deiner Brust. Die Ellbogen liegen eng am Körper an und die Handflächen zeigen gerade von Dir weg. Spanne Deine Rumpf- und Schultermuskeln an und drücke das Fitnessband über Deinen Kopf, bis Deine Arme gestreckt sind. Halte die Position eine Sekunde lang und kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.  
3 Sätze à 10 Wiederholungen

# 4.

## TRIZEPS EXTENSION



### Zielmuskulatur

Trizeps

Stelle Dich mit dem linken Fuß etwas vor den rechten Fuß und platziere das Fitnessband unter Deinem rechten Fuß. Greife mit der rechten Hand die andere Seite der Schlaufe des Fitnessbandes, sodass sich Deine rechte Hand hinter Deinem Rücken befindet. Dein Ellenbogen zeigt dabei zur Decke. Strecke den Arm aus, indem Du das Fitnessband über den Kopf ziehst. Halte diese Position eine Sekunde lang. Senke anschließend Deine rechte Hand langsam bis zur Ausgangsposition zurück. Um den linken Arm zu trainieren, wechsele dementsprechend die Position der Füße und greife das Band mit der linken Hand. 3 Sätze à 10 Wiederholungen pro Arm

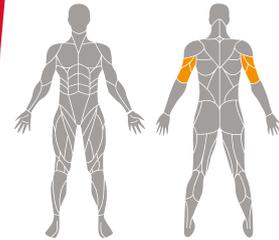


SPORT-TIEDJE  
FITNESS BLOG

# FITNESSBAND GANZKÖRPER WORKOUT

# 5.

## ÜBERKOPF TRIZEPS EXTENSION



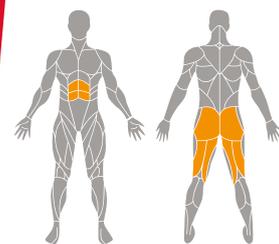
### Zielmuskulatur

Trizeps

Halte das Fitnessband mit der rechten Hand hinter Deinem Kopf. Dein rechter Ellbogen sollte zur Decke zeigen. Greife mit der linken Hand hinter Deinen Rücken nach dem Fitnessband. Halte den unteren Arm stabil und strecke den oberen Arm, indem Du das Fitnessband über den Kopf ziehst. Halte die Position eine Sekunde lang und kehre langsam in die Ausgangsposition zurück. Um den linken Arm zu trainieren, wechsele dementsprechend die Position Deiner linken und rechten Hand. 3 Sätze à 10 Wiederholungen pro Arm

# 6.

## GOOD MORNING



### Zielmuskulatur

Rumpf, Gesäß, hinterer Oberschenkel

Stelle Dich mit Deinen Füßen schulterbreit auf das Fitnessband. Geh in die Knie und senke Dein Gesäß soweit ab, bis Dein Ober- und Unterschenkel fast einen 90 Grad Winkel bilden. Achte dabei darauf, dass Deine Knie nicht über Deine Fußspitzen hervorragen. Spanne Deine Rumpf- und Beinmuskulatur an, bringe Deine Hüfte nach vorne und richte Deinen Oberkörper auf, bis Du wieder gerade stehst. Halte die Position eine Sekunde lang und kehre langsam in die Ausgangsposition zurück. 3 Sätze à 10 Wiederholungen

Wichtiger Hinweis: Das Absolvieren von Übungen und Workouts erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr! Wir haften nicht für Schäden. Für die Ausführung der Übungen und Workouts wird eine gute gesundheitliche Verfassung vorausgesetzt. Bestehen Bedenken, bitte konsultiere vorher immer einen Arzt. Sollten während des Trainings Beschwerden oder Schmerzen auftreten, solltest Du es sofort abbrechen und einen Arzt konsultieren!

FÜR MEHR WORKOUTS, FITNESSWISSEN UND FITNESSTIPPS:  
<https://www.sport-tiedje.de/blog/>