



ZENLOOPS WORKOUT GUIDE



ZENLOOPS WORKOUT GUIDE

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

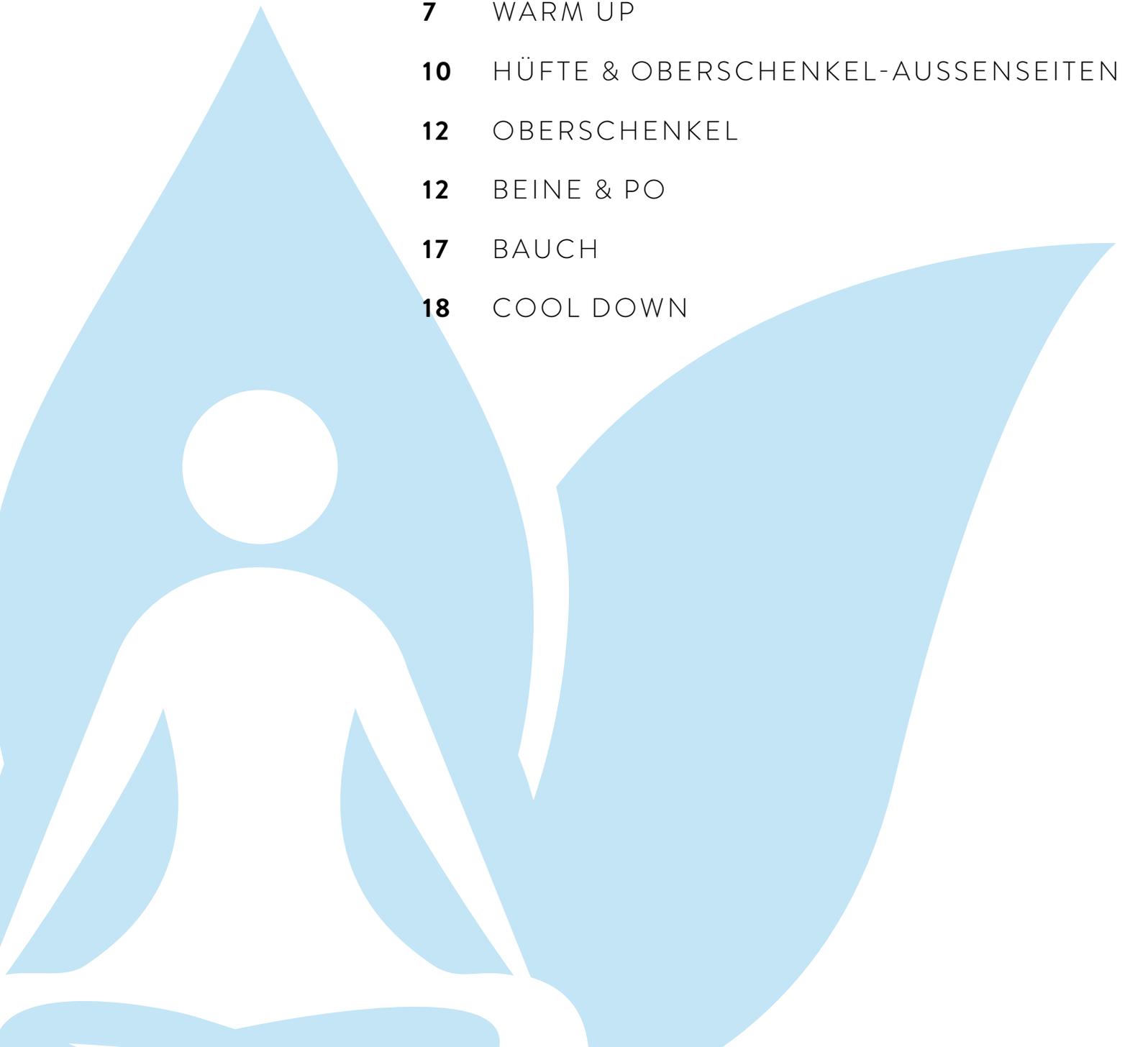
Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen.

Dieses Buch ist eine Anleitung zu möglichen Erfolgsstrategien und keine Garantie für Erfolge. Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Buch beschriebenen Ziele. Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

ZENLOOPS WORKOUT GUIDE

INHALTSVERZEICHNIS

- 5** BEVOR DU TRAINIERST
- 7** WARM UP
- 10** HÜFTE & OBERSCHENKEL-AUSSENSEITEN
- 12** OBERSCHENKEL
- 12** BEINE & PO
- 17** BAUCH
- 18** COOL DOWN



ZENLOOPS WORKOUT GUIDE

EINLEITUNG

In diesem Workout Guide erfährst Du, wie Du mit den extra breiten ZenLoops Fabric optimal trainieren kannst. Sie eignen sich ideal für das Training von Beinen und Po, da sie breiter als herkömmliche Fitnessbänder sind, starke Widerstände haben und nicht verrutschen. Durch ihr kleines Format kannst Du die Fitnessbänder überall mit hinnehmen und völlig zeit- und ortsunabhängig trainieren. Die ZenLoops Fabric sind für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis gleichermaßen geeignet. Drei verschiedene Farben und Widerstände ermöglichen Dir ein Training ganz nach Deinen individuellen Bedürfnissen.

Für ein effektives Workout ohne Gewicht haben wir zahlreiche Übungen, inkl. Warm up und Cool down für Dich zusammengestellt. Viel Spaß!

ZENLOOPS WORKOUT GUIDE

BEVOR DU TRAINIERST

3 verschiedene Stärken

Du erhältst drei ZenLoops Fabric, von denen jedes eine andere Stärke hat:

ROSA Light (belastbar bis 9 kg)

PINK Medium (belastbar bis 13,5 kg)

BERRY Heavy (belastbar bis 22,5 kg)

Welchen Widerstand sollte ich wählen?

An der Farbe des Bandes kannst Du die jeweilige Stärke erkennen. Bevor Du mit dem eigentlichen Training beginnst, probiere ruhig alle Bänder aus. Es kann sein, dass Du für Beinübungen eine andere Stärke benötigst, als beispielsweise für Übungen für die Schultermuskulatur.

Bei wenig Trainingserfahrung wähle anfangs eine geringere Stärke, damit Du die Übungen korrekt ausführen kannst. Technik geht vor Gewicht!

Wie viele Wiederholungen sollte ich absolvieren?

Die Wiederholungsanzahl hängt von der Stärke des ZenLoops Fabric ab. Wählst Du eine geringe Stärke, musst Du eventuell 20 Wiederholungen oder sogar mehr machen. Mit dem starken Band benötigst Du deutlich weniger Wiederholungen. Wichtig ist: Bei den letzten 2 bis 3 Wiederholungen eines Satzes sollte die Übung sehr anstrengend für Dich werden!

Bei regelmäßigem Training wird sich Deine Leistung verbessern, sodass Du die Wiederholungsanzahl erhöhen oder ein stärkeres Band nutzen kannst.

Du kannst ebenfalls zwei Bänder miteinander kombinieren. So werden die Stärken der jeweiligen Fabric Loops addiert.

Reinigung und Pflege

Du kannst die ZenLoops Fabric problemlos bei max. 30°C in der Waschmaschine waschen.



ZENLOOPS WORKOUT GUIDE

7

WARM UP

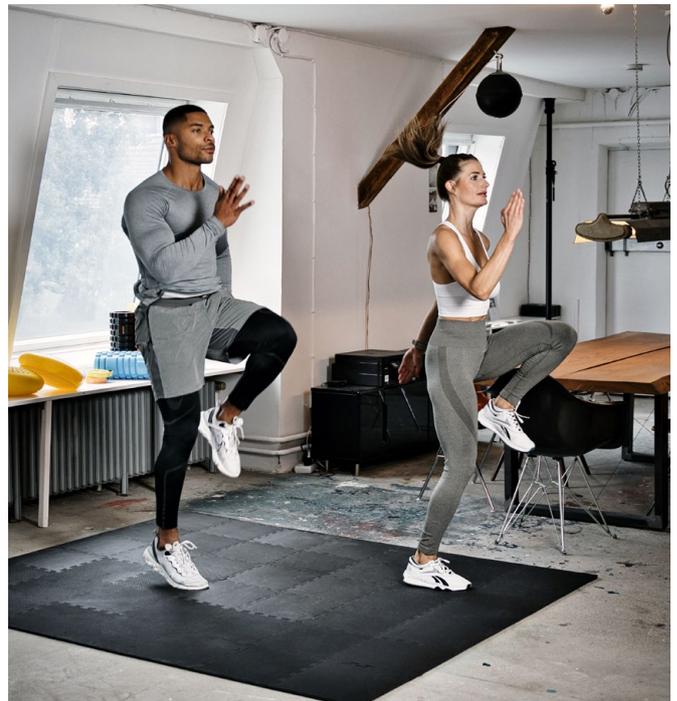
Jumping Jacks
Hampelmann

30-50
Sekunden



High Knees
schnelles Knieheben

30-50
Sekunden



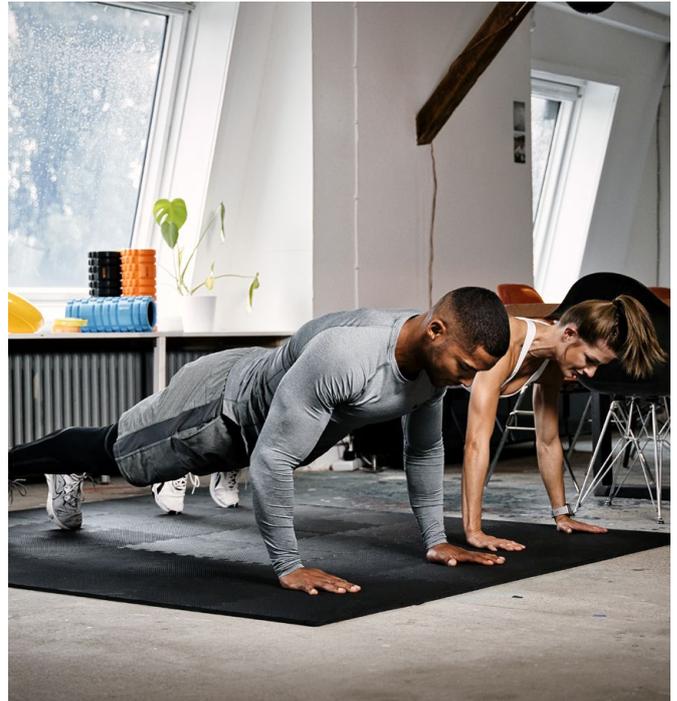
ZENLOOPS WORKOUT GUIDE

8

WARM UP

Walking forward
in Liegestützposition wandern

5-10
Wiederholungen



Squat & Reach
Kniebeuge mit Armstreckung

5
Wiederholungen pro Seite



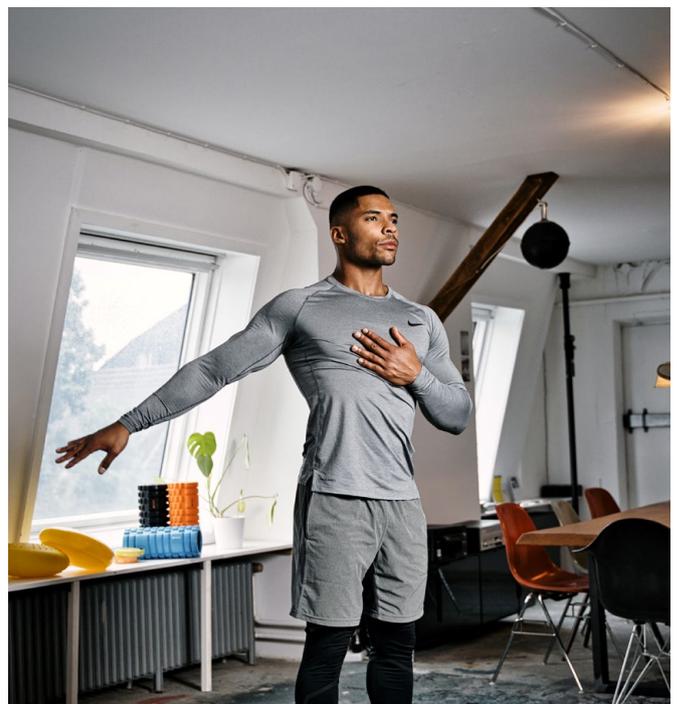
Shoulder Rotation

Schulterrotation



Arm Circles

Armkreisen





Hip Abductions

Außenseiten stehend

- In das Band steigen und um beide Knöchel legen.
- Mit einer Hand an der Wand, einem Stuhl oder einer Tür festhalten. Die andere Hand auf die Hüfte legen.
- Das äußere Bein gestreckt nach außen bewegen und Po anspannen. Fußspitze dabei leicht eindrehen.
- Position kurz halten, zurückführen.
- Übung mit dem anderen Bein wiederholen.



Lying Leg Lift

Außenseiten liegend mit gebeugten Beinen

- Auf den Boden oder eine Gymnastikmatte legen.
- Band oberhalb der Knie um beide Oberschenkel legen und auf die rechte Seite drehen.
- Oberkörper leicht aufrichten, dabei mit den Händen abstützen.
- Beine liegend 90° anwinkeln, das obere Knie anheben, die Füße bleiben zusammen.
- Position kurz halten, langsam zurückführen.
- Übung mit dem anderen Bein wiederholen.





Lying Leg Lift

Außenseiten liegend mit gestreckten Beinen

- Auf den Boden oder eine Gymnastikmatte legen.
- Band oberhalb der Knie um beide Oberschenkel legen und auf die rechte Seite drehen.
- Oberkörper leicht aufrichten, dabei mit den Händen abstützen.
- Das obere Bein anheben, ungefähr bis Schulterhöhe.
- Position kurz halten, langsam zurückführen.
- Übung mit dem anderen Bein wiederholen.



Side Lunges

seitliche Ausfallschritte

- Schulterbreiter Stand, Band oberhalb der Knie um die Oberschenkel legen.
- Mit dem rechten Bein einen Schritt nach außen machen, dabei in die Knie gehen.
- Position kurz halten, zurückkommen.
- Mit dem linken Bein wiederholen.



OBERSCHENKEL

**Front Kick**

- In das Band steigen und kurz oberhalb der Knie um die Oberschenkel legen, schulterbreiten Stand einnehmen.
- Arme vor der Brust verschränken, Oberkörper gerade halten.
- Das rechte Bein bis zum max. Widerstand gestreckt nach vorn bringen.
- Position kurz halten, zurückkommen.
- Mit dem linken Bein wiederholen.



BEINE & PO

**Squats***Kniebeugen*

- In das Band steigen und kurz oberhalb der Knie um die Oberschenkel legen, schulterbreiten Stand einnehmen.
- Langsam in die tiefe Hocke gehen, dabei den Oberkörper gerade halten, Po rausstrecken und Knie nach außen drücken. Die Knie sollten nicht über die Fußspitzen ragen.
- Nach oben kommen und den Po dabei anspannen.



Squats mit Side Kick

Kniebeugen mit seitlichem Tritt

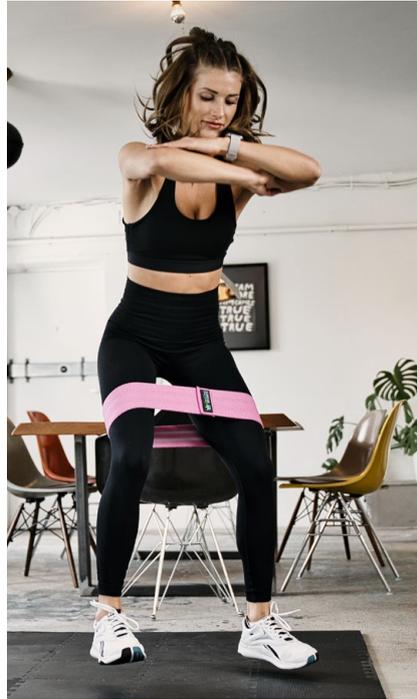
- In das Band steigen und kurz oberhalb der Knie um die Oberschenkel legen, schulterbreiten Stand einnehmen.
- Kniebeuge ausführen, beim Aufrichten Beine abwechselnd seitlich, leicht nach hinten zeigend ausstrecken. Po dabei anspannen.



Side to Side Walk

Seitwärtsschritte

- In das Band steigen und kurz oberhalb der Knie um die Oberschenkel legen, schulterbreiten Stand einnehmen.
- Leichte Kniebeuge ausführen und mit gebeugten Knien langsam fünf Schritte seitlich in jede Richtung gehen.



Jumping Lunges + Squat

- In das Band steigen und oberhalb der Knie fixieren.
- Hüftbreiter Stand, in einen Ausfallschritt springen, zurück in die Ausgangsposition springen und Lunge mit dem anderen Bein ausführen.
- Rechts – Mitte – Links: Der Übergang zwischen den Positionen erfolgt fließend und mit einem Sprung.



Standing Hip Extensions

Beinbeuger stehend mit gestrecktem Bein

- In das Band steigen und kurz oberhalb der Knie fixieren. Beine sind hüftbreit.
- Oberkörper gerade halten und Hände in die Hüften legen.
- Das rechte Bein gestreckt nach hinten ausstrecken.
- Position kurz halten, langsam zurückführen.
- Übung mit dem linken Bein wiederholen.



Standing Hip Extensions + Lunge

Beinbeuger stehend mit gestrecktem Bein und Ausfallschritt

- In das Band steigen und oberhalb der Knie fixieren. Beine sind hüftbreit.
- In einen Ausfallschritt gehen, mit dem vorderen Bein vom Boden abdrücken und dabei das hintere Bein ausstrecken. Oberkörper dabei gerade halten.
- Position kurz halten, gestrecktes Bein wieder absetzen.
- Übung mit dem linken Bein wiederholen.



Glute Bridge

die Brücke

- Auf den Boden oder eine Gymnastikmatte setzen.
- Das Band oberhalb der Knie fixieren.
- Auf den Rücken legen, die Füße hüftbreit aufstellen.
- Das Becken nach oben bringen, den Po anspannen und das Band mit den Beinen auseinander ziehen.
- Becken nach unten bringen, aber nicht vollständig absetzen.



Donkey Kicks

Eseltritte

- Auf den Boden oder eine Gymnastikmatte setzen.
- Das Band oberhalb der Knie fixieren, auf alle Viere gehen.
- Das rechte Bein im rechten Winkel nach oben bringen, Po dabei anspannen.
- Position kurz halten, Übung mit den linken Bein wiederholen.



BAUCH



Beinheben

- Auf den Boden oder eine Gymnastikmatte setzen, das Band um die Knöchel legen.
- Der Körper bildet nun einen rechten Winkel: Auf den Rücken legen, die Beine zeigen getreckt nach oben. Hände unter das Gesäß legen, um den unteren Rücken zu stabilisieren.
- Band durch das Bilden eines Vs auseinander ziehen. Bauch dabei anspannen.

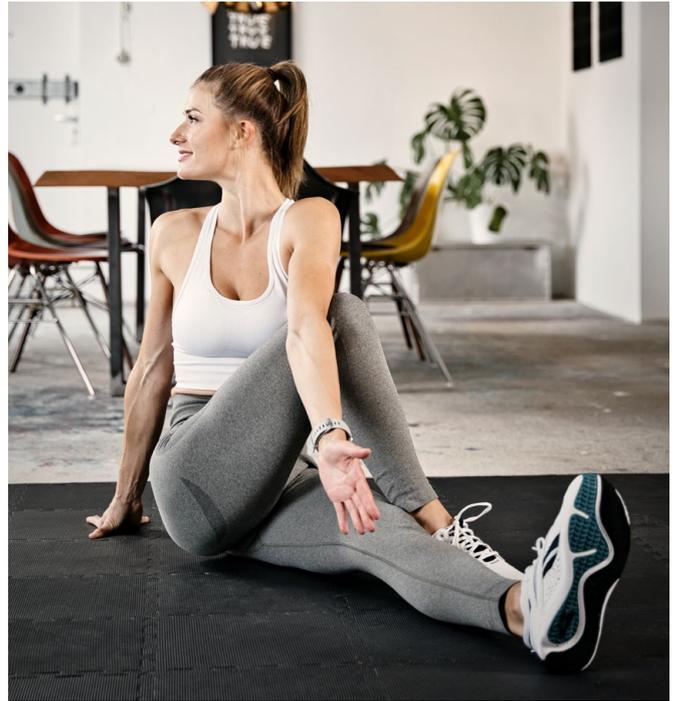


- **Alternative 1:**
Beine abwechselnd zur Seite bewegen.
- **Alternative 2:**
Beine wie eine Schere vor und zurück bewegen.

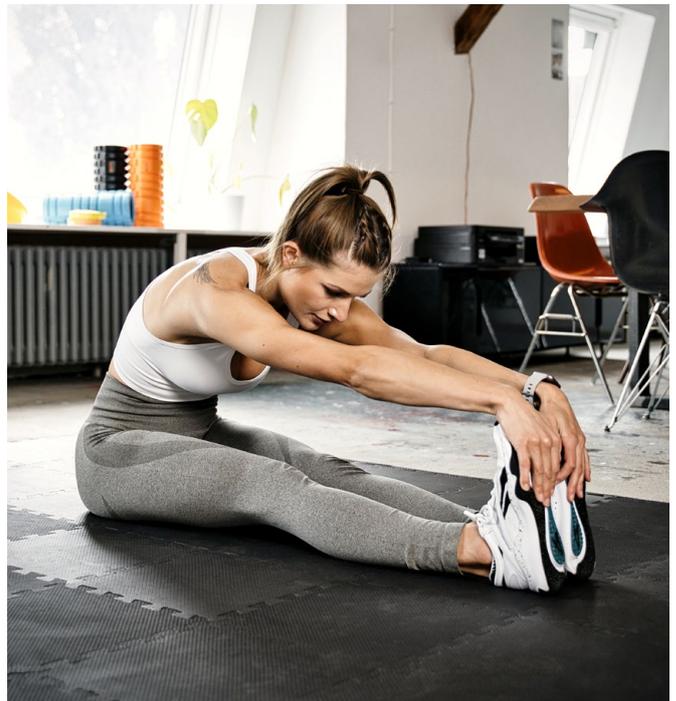
Dehnung für rechte/linke Körperseite



Dehnung für die Beine



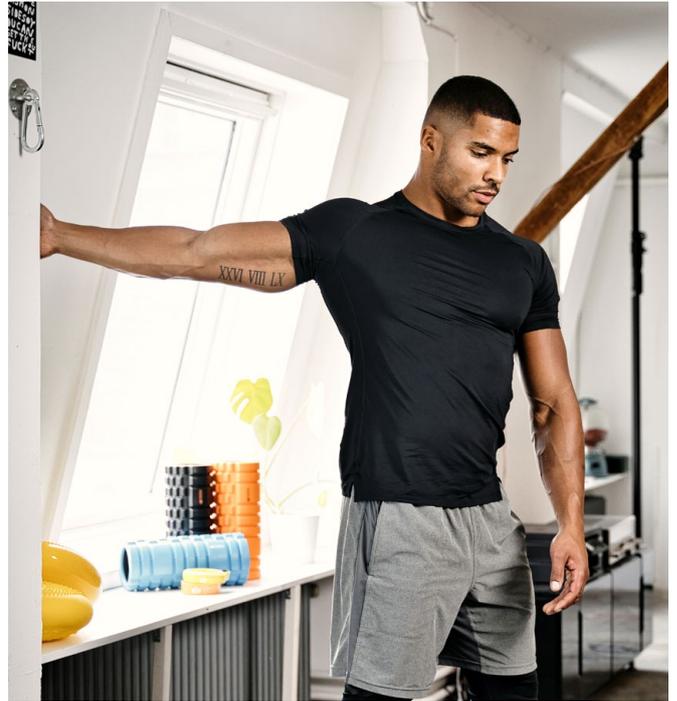
Dehnung für die Beine



Dehnung für die Beine



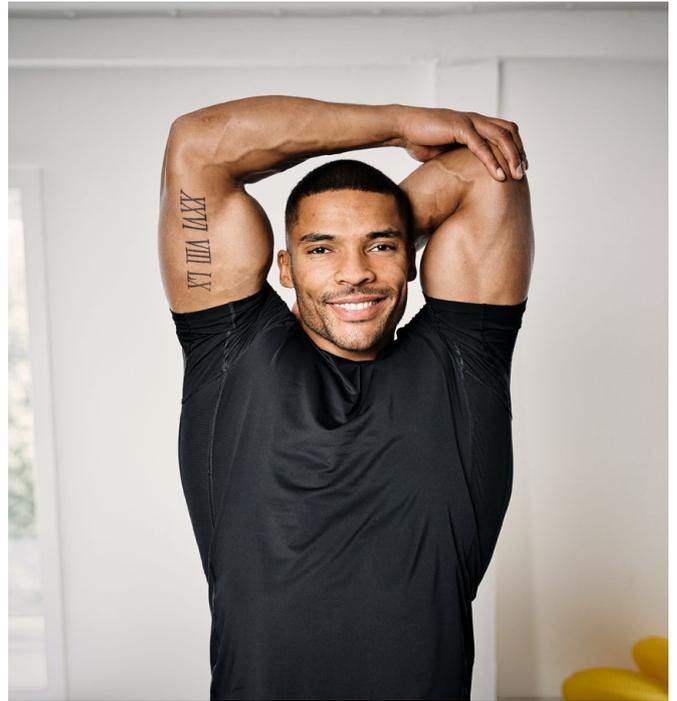
Dehnung für Brust & Schulter



Dehnung für den Rücken



Dehnung für Bizeps & Trizeps





BAM Fitness GmbH
Gertigstr. 59
D-22303 Hamburg
support@bamfitness.de



ZENLOOPS

WORKOUT GUIDE