



ZENBANDS

WORKOUT GUIDE



ZENBANDS WORKOUT GUIDE

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

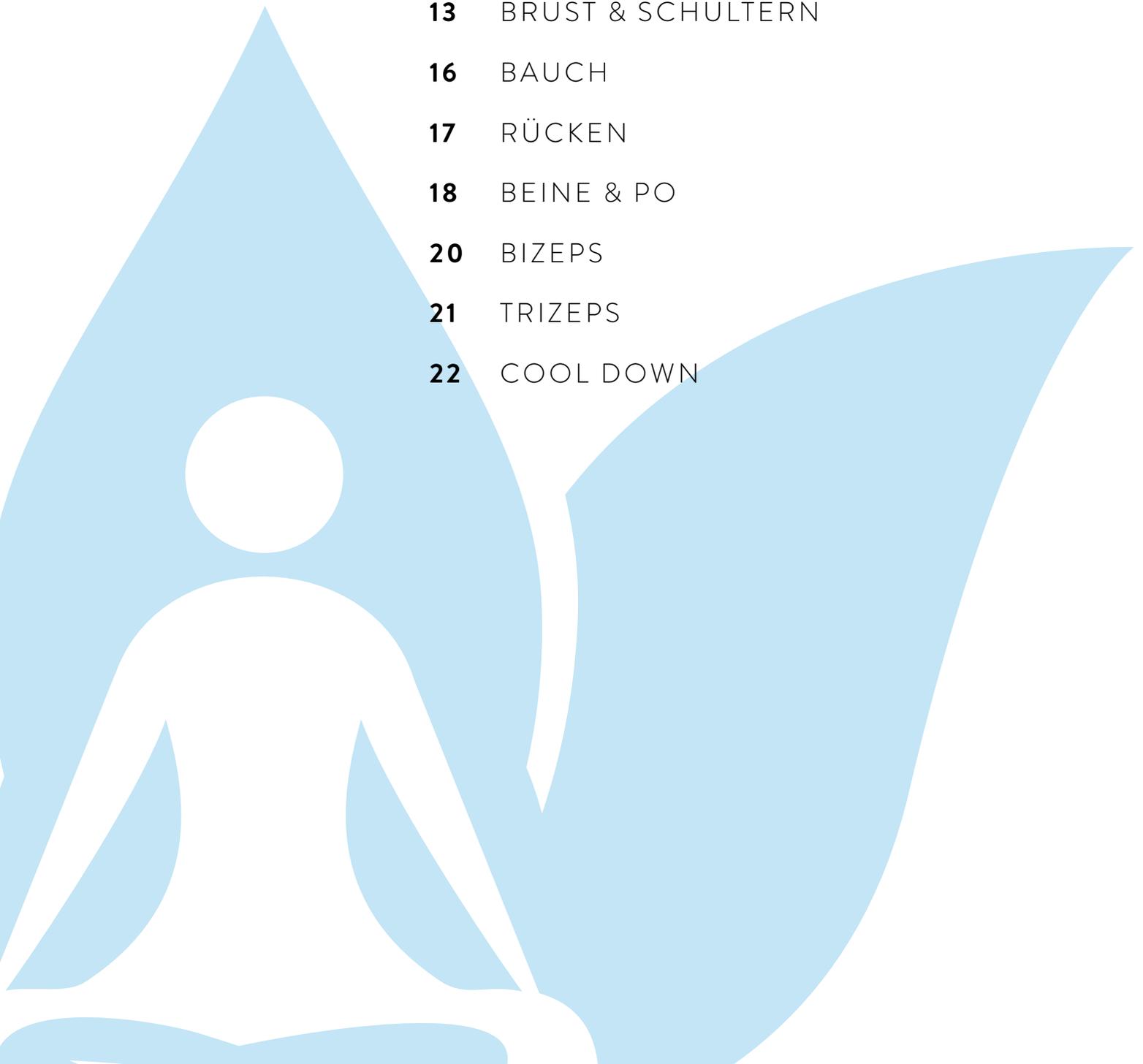
Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder 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.

ZENBANDS WORKOUT GUIDE

INHALTSVERZEICHNIS

- 5** BEVOR DU TRAINIERST
- 10** WARM UP
- 13** BRUST & SCHULTERN
- 16** BAUCH
- 17** RÜCKEN
- 18** BEINE & PO
- 20** BIZEPS
- 21** TRIZEPS
- 22** COOL DOWN



ZENBANDS WORKOUT GUIDE

EINLEITUNG

In diesem Workout Guide erfährst Du, wie Du mithilfe der ZenBands effektiv Deinen ganzen Körper trainieren kannst. Egal ob Muskelaufbau, Körperstraffung oder die Verbesserung Deiner Beweglichkeit und Koordination – die ZenBands bieten abwechslungsreiche Möglichkeiten für alle Trainingsziele.

Du kannst die Resistance Bänder fast überall mit hinnehmen und damit zeit- und ortsunabhängig trainieren. Die ZenBands sind für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Fünf 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 alle Muskelgruppen zusammengestellt. Außerdem findest Du in diesem Guide Anleitungen für die richtige Befestigung der Türanker, Griffe und Fußschlaufen.

Viel Spaß!

BEVOR DU TRAINIERST

Neben 5 ZenBands in unterschiedlichen Stärken erhältst du folgendes Zubehör:

- 1 Türanker
- 2 Handgriffe
- 2 Fußschlaufen
- 1 Tragetasche

5 verschiedene Stärken

Du erhältst fünf ZenBands, von denen jedes eine andere Stärke hat. Jedes Band unterscheidet sich in seiner Widerstandskraft, also der Kraft, die Du aufbringen musst, um das Band zu dehnen. Somit kannst Du die ZenBands individuell auswählen und miteinander kombinieren.

Das kannst Du Dir merken: Je dunkler das Band, desto stärker der Widerstand. Während das hellste Band den leichtesten Widerstand kennzeichnet (2,3 kg), ist das dunkelste Band am schwersten zu ziehen (11,4 kg). Durch diese Abstufung kannst Du bereits auf den ersten Blick alle Widerstandsstufen unterscheiden und das richtige Band für dich auswählen (die Information findest du auch direkt auf dem Widerstandband).

Bitte halte die maximale Belastbarkeit des jeweiligen Bandes ein, da es sonst zu Beschädigungen an Deinem Trainingsgerät kommen kann.

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 verschiedene Übungen auch verschiedene Bänder benötigst.

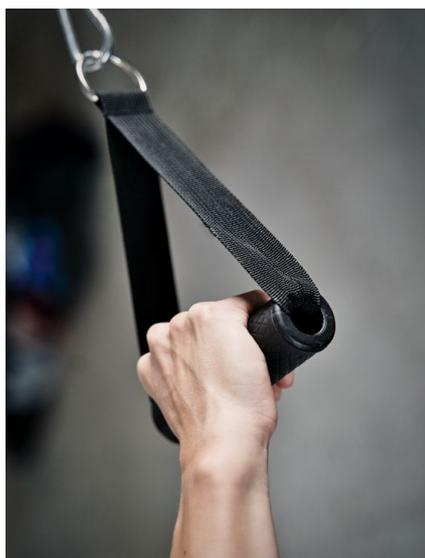
Bei wenig Trainingserfahrung wähle anfangs eine geringere Stärke, damit Du die Übungen korrekt ausführen kannst. Technik geht vor Gewicht!

Wie viele Wiederholungen sollte ich absolvieren?

Die Wiederholungsanzahl hängt von der Stärke des ZenBands ab. Wählst Du eine geringe Stärke, musst Du eventuell 20 Wiederholungen oder sogar mehr machen. Mit einem 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 mehrere Bänder miteinander kombinieren. Befestige dazu zwei oder mehr Bänder an den Griffen. So werden die Stärken addiert. Auf diese Weise ergeben sich mehr als 30 neue Möglichkeiten, um mit höheren Widerständen zu trainieren.

Für einige Übungen, wie beispielsweise einarmiges Rudern, reicht die halbe Länge der Bänder aus. So kannst Du das Band durch die Schlaufe am Türanker fädeln und beide Karabiner an einem Griff befestigen. Mit dieser Methode halbiert sich zwar der mögliche Bewegungsumfang, allerdings verdoppelt sich damit der Trainingswiderstand.



Handgriffe

Alle ZenBands besitzen an den Enden jeweils einen Karabiner. Dieser dient dazu, beigelegte Zubehörteile, wie die Fußschlaufen, Griffe oder den Türanker daran zu befestigen. Du kannst die Karabiner aber auch nutzen, um Deine Bänder beispielsweise an einem Kugelgewicht oder an einer Rudermaschine zu befestigen, sofern Du ein kombiniertes Training aus ZenBands und anderen Geräten absolvieren möchtest.

Sofern nicht anders angegeben, solltest Du die Handgriffe an den Karabinern der ZenBands befestigen. Sie erleichtern Dir das Ziehen und Du hast einen besseren Halt, da die Griffe rutschfest und ergonomisch sind.



Fußschlaufen

Die gepolsterten Fußschlaufen sind so gefertigt, dass Du sie für die Übungen schnell und unkompliziert an Deinen Füßen bzw. Knöcheln befestigen kannst. Die Fußschlaufen eignen sich insbesondere für ein effektives Workout für Beine und Po.



Türanker & Befestigung an einer Tür

Der Türanker dient als Befestigungsmöglichkeit und bietet die Grundlage für eine Vielzahl an Übungsvariationen. Er besteht aus zwei Elementen: einer Schlaufe, an der Deine ZenBands befestigt werden sowie einem gepolstertem Stopper, der den Türanker an seinem Platz hält.

ZENBANDS WORKOUT GUIDE

BEVOR DU TRAINIERST

So funktioniert:



1. Fixiere den Türanker am Türrahmen

Lege den Türanker in einer beliebigen Höhe so an die Kante der geöffneten Tür, dass der Stopper nach hinten und die Schlaufe zu Dir zeigt. Schließe dann die Tür, um den Anker zu fixieren. Stelle sicher, dass die Tür vollständig geschlossen und der Riegel eingeschnappt ist. Zur Sicherheit kannst Du die Tür zusätzlich abschließen, damit sie während des Trainings nicht versehentlich von einer anderen Person geöffnet werden kann.



2. Befestige eines oder mehrere Resistance Bands am Türanker

Möchtest Du nur eines der ZenBands nutzen, dann führst Du es durch die Schlaufe des Türankers und hältst die Enden zusammen, sodass beide Hälften des Bandes gleichlang sind. Du kannst die ZenBands auch mit einem Ende in die Schlaufe des Türankers einhaken. Das empfiehlt sich beispielsweise, wenn Du mehr Abstand von der Tür brauchst, mehr Bewegungsumfang benötigst oder wenn Du mit mehreren ZenBands gleichzeitig trainieren möchtest.



3. Befestige den Handgriff oder die Fußschleife

Die Handgriffe oder Schlaufen kannst Du ganz einfach in die Karabiner der ZenBands einhaken.

ZENBANDS WORKOUT GUIDE

9

WARM UP

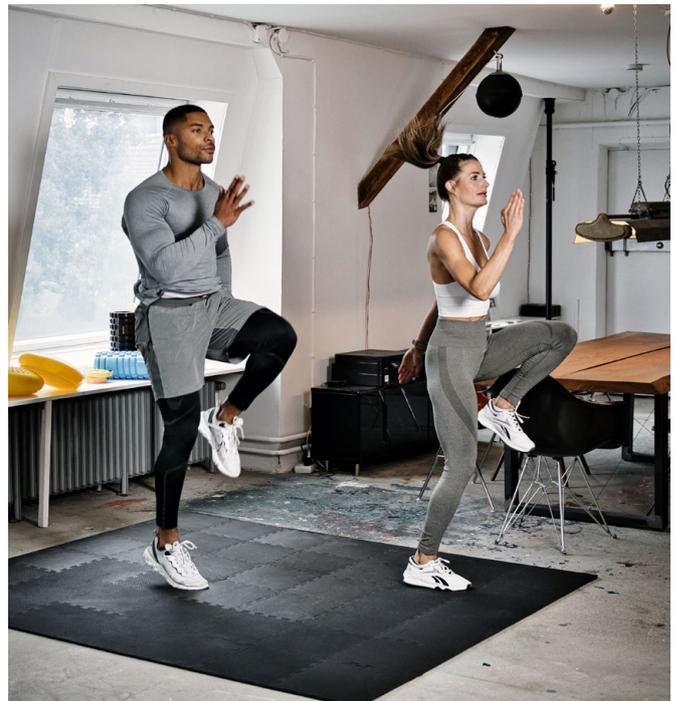
Jumping Jacks
Hampelmann

30-50
Sekunden



High Knees
schnelles Knieheben

30-50
Sekunden



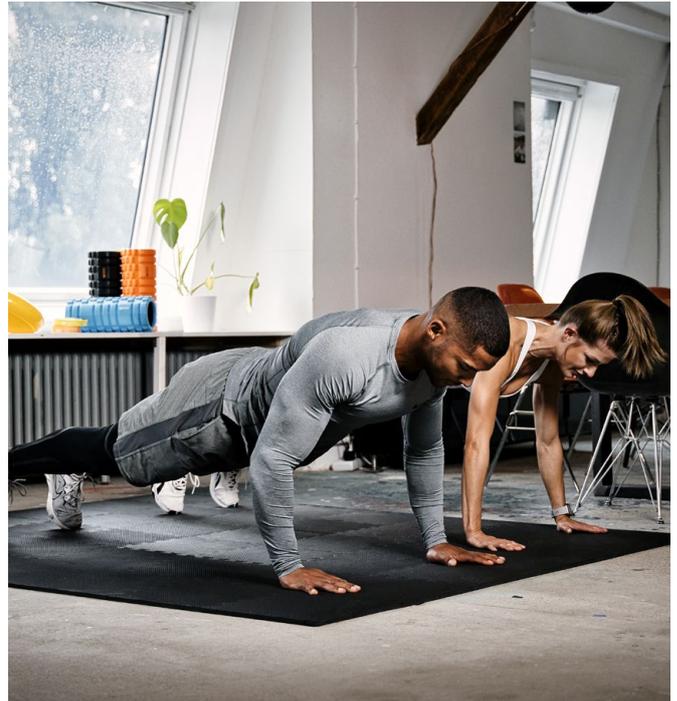
ZENBANDS WORKOUT GUIDE

WARM UP

10

Walking forward
in Liegestützposition wandern

5-10
Wiederholungen



Squat & Reach
Kniebeuge mit Armstreckung

5
Wiederholungen pro Seite



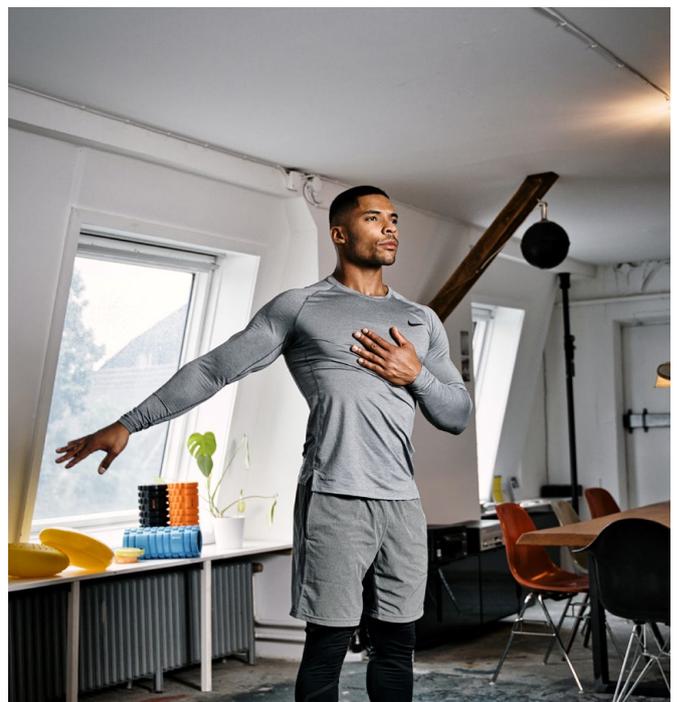
Shoulder Rotation

Schulterrotation



Arm Circles

Armkreisen



BRUST & SCHULTERN**Chest Press***Brustpresse*

- Türanker auf Brusthöhe an der Tür und Griffe am Band befestigen.
- Griffe in die Hände nehmen, mit dem Rücken zur Tür stellen und Ausfallschritt einnehmen.
- Griffe nach vorne drücken und auf Schulterhöhe zusammenführen.
- Position kurz halten und langsam in Startposition zurückführen.

**Crossover**

- Türanker oben an der Tür und Griffe am Band befestigen.
- Griffe in die Hände nehmen, mit dem Rücken zur Tür stellen und kurzen Ausfallschritt einnehmen.
- Oberkörper nach vorne beugen, Rücken dabei gerade lassen.
- Griffe mit leicht abgewinkelten Armen von der Brust aus schräg nach unten drücken.
- Am tiefsten Punkt Arme zusammenführen, Position kurz halten und langsam in Startposition zurückführen.



ZENBANDS WORKOUT GUIDE

BRUST & SCHULTERN



Front Raise

Frontheben

- Griffe am Band befestigen, hüftbreit auf die Mitte des Bands stellen.
- Griffe von der Hüfte aus langsam mit gestreckten Armen auf Schulterhöhe ziehen.
- Position kurz halten und langsam in Startposition zurückführen.



Lateral Raise

Seitheben

- Griffe am Band befestigen, hüftbreit auf die Mitte des Bands stellen.
- Griffe zentral vor dem Körper halten. Gestreckte Arme seitlich vom Körper bis auf Schulterhöhe anheben.
- Position kurz halten und langsam in Startposition zurückführen.

ZENBANDS WORKOUT GUIDE

BRUST & SCHULTERN



Variante

Abwechselndes Front- und Seitheben



Shoulder Press

Schulterdrücken

- Griffe am Band befestigen. Band halbieren und mit einem Fuß draufstellen.
- Griffe auf Schulterhöhe halten, beide Arme nach oben ausstrecken.
- Position kurz halten und langsam in Startposition zurückführen.

ZENBANDS WORKOUT GUIDE

BRUST & SCHULTERN



Variante

Shoulder Press mit Kniebeuge



BAUCH

Trunk Rotation

Rumpf-Rotation



- Türanker auf Brusthöhe an der Tür befestigen, am Bandende einen Griff befestigen.
- Seitlich zur Tür stellen, leicht gebeugter Stand, Griff mit beiden Händen festhalten.
- Gestreckte Arme von der einen Seite in einer rotierenden Bewegung zur anderen Seite drehen. Bauch dabei anspannen.

RÜCKEN

**Sitting Row***sitzendes Rudern*

- Türanker auf Brusthöhe an der Tür und Griffe am Band befestigen.
- Auf den Boden oder eine Gymnastikmatte setzen.
- Griffe in die Hände nehmen, Arme dabei Strecken und Hände zusammenführen.
- Langsam mittels rotierender Bewegung der Unterarme Richtung Brust ziehen. Die Ellbogen wandern dabei ca. im 90° Winkel am Oberkörper vorbei.
- Position kurz halten und langsam in Startposition zurückführen.



**Du kannst die Übung
auch stehend ausführen**

ZENBANDS WORKOUT GUIDE

RÜCKEN



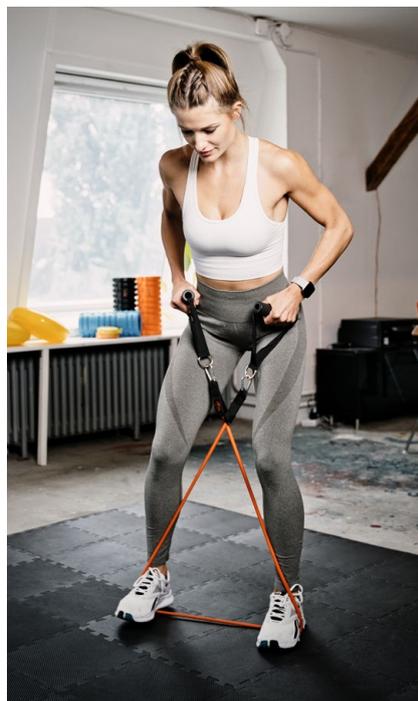
Du kannst die Übung auch stehend ausführen



Reverse Fly *Fliegende rückwärts*

- Türanker an der Tür und Griffe am Band befestigen.
- Mit dem Gesicht zur Tür stellen, Griffe in die Hände nehmen, hüftbreiten Stand einnehmen und leicht in die Knie gehen.
- Arme nach außen bis auf Schulterhöhe ziehen, die Handflächen zeigen nach hinten.
- Position kurz halten und langsam in Startposition zurückführen.

BEINE & PO

**Side Walk***Seitwärtsschritte*

- Griffe am Band befestigen.
- Griffe in die Hände nehmen und schulterbreit auf das Band steigen.
- Griffe überkreuzen, leicht in die Knie gehen, das Gesäß geht dabei weit nach hinten, der Rücken bleibt gerade und die Knie zeigen nicht über die Fußspitzen.
- Jeweils 5 Schritte in eine Richtung gehen.

**Hip Abduction***Außenseiten stehend*

- Griffe am Band befestigen.
- Griffe in die Hände nehmen und schulterbreit auf das Band steigen.
- Griffe überkreuzen, leicht in die Knie gehen,
- Die Beine abwechselnd nach außen bewegen, die Fußspitze dabei leicht eindrehen.



Hip Abduction

Außenseiten stehend mit Fußschleife

- Türanker tief unten an der Tür befestigen.
- Band halbieren, durch den Türanker ziehen, beide Karabiner an der Fußschleife befestigen.
- Seitlich zur Tür stellen, Fuß in die Schleife fädeln und Bein langsam zur Seite strecken.
- Position kurz halten und langsam in Ausgangsposition zurückkehren.



Band Leg Adduction

Innenseiten stehend

- Türanker tief unten an der Tür befestigen.
- Band halbieren, durch den Türanker ziehen, beide Karabiner an der Fußschleife befestigen.
- Seitlich zur Tür stellen, Fuß in die Schleife fädeln und Bein langsam überkreuzt zum Standbein zur Seite ziehen.
- Position kurz halten und langsam in Ausgangsposition zurückkehren.



Hamstrings

Beinrückseite

- Türanker tief unten an der Tür befestigen.
- Band halbieren, durch den Türanker ziehen, beide Karabiner an der Fußschleufe befestigen.
- Mit dem Gesicht zur Tür stellen, Fuß in die Schleufe fädeln und Bein gestreckt nach hinten bringen.
- Position kurz halten und langsam in Ausgangsposition zurückkehren.



BIZEPS



Biceps Curls

- Griffe in die Hände nehmen, schulterbreit auf das Band stellen.
- Arme nach unten strecken, Unterarme langsam bis zur Schulter ziehen, Ellbogen bleibt eng am Körper.
- Position kurz halten und langsam zurück in Ausgangsposition kommen.

TRIZEPS**Triceps Push**
Trizepsdrücken

- Türanker oben an der Tür und Griffe am Band befestigen.
- Mit dem Rücken zur Tür stellen, in einen leichten Ausfallschritt gehen.
- Griffe hinter den Kopf bringen und Arme langsam nach vorn strecken. Ellbogen bleiben dabei eng am Kopf.
- Position kurz halten und langsam zurück in Ausgangsposition führen.



Dehnung für rechte/linke Körperseite



Dehnung für die Beine



Dehnung für die Beine



Dehnung für die Beine



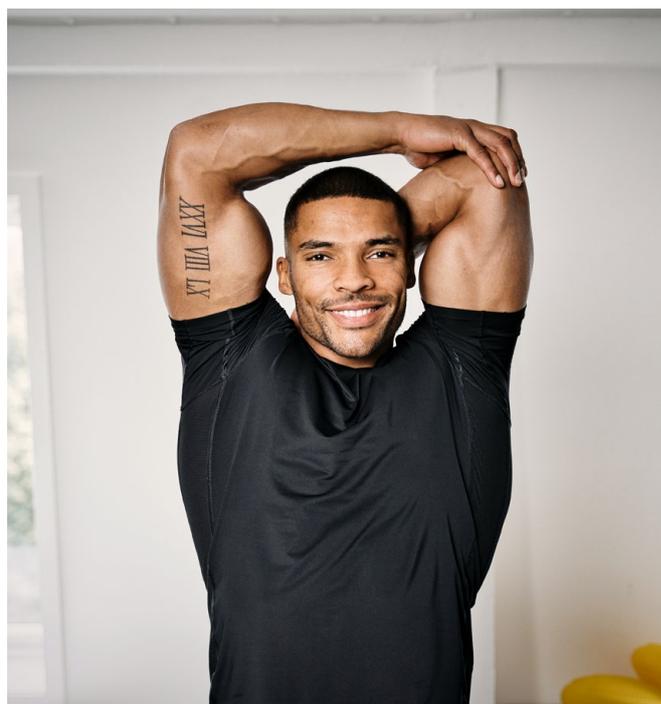
Dehnung für Brust & Schulter



Dehnung für den Rücken



Dehnung für Bizeps & Trizeps





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



ZENBANDS

WORKOUT GUIDE