

Trainingsplan für Anfänger – Homegym mit Widerstandsbändern

Trainingshäufigkeit:

3x pro Woche (z. B. Montag, Mittwoch, Freitag)

Hinweis:

- Wähle ein Band mit leichtem bis mittlerem Widerstand.
- Achte auf eine kontrollierte und langsame Ausführung.
- Pausen zwischen den Sätzen: 60 Sekunden.

Dauer: 30-40 Minuten

Aufwärmen (5 Minuten)

- Hampelmänner: 1 Minute
 - Armkreisen: 30 Sekunden vorwärts, 30 Sekunden rückwärts
 - Leichte Kniebeugen (ohne Band): 10 Wiederholungen
 - Seitliches Beinheben: 10 Wiederholungen pro Seite
-

Hauptteil (3 Sätze pro Übung)

1. Kniebeuge mit Widerstandsband

- Ziel: Beine, Po
- Ausführung: Platziere das Band knapp oberhalb deiner Knie. Stelle die Füße schulterbreit auf und drücke die Knie gegen den Widerstand des Bandes. Gehe in die Hocke und richte dich wieder auf.
- Wiederholungen: 12-15

2. Widerstandsband-Rudern

- Ziel: Rücken, Bizeps
- Ausführung: Befestige das Band an einem stabilen Punkt auf Hüfthöhe. Greife die Enden, trete zurück, bis das Band gespannt ist. Ziehe die Arme zurück, als würdest du ein Ruder ziehen.
- Wiederholungen: 10-12

3. Schulterdrücken mit Band

- Ziel: Schultern, Trizeps
- Ausführung: Stelle dich mit beiden Füßen auf das Band. Halte die Enden auf Schulterhöhe. Drücke die Arme nach oben und senke sie kontrolliert ab.
- Wiederholungen: 10-12

4. Glute Bridge mit Band

- Ziel: Po, unterer Rücken
 - Ausführung: Lege dich auf den Rücken, das Band knapp über den Knien. Ziehe die Fersen nah an den Körper, drücke die Hüfte nach oben und spanne den Po an. Senke die Hüfte langsam ab.
 - Wiederholungen: 12-15
-

5. Bizepscurls mit Widerstandsband

- Ziel: Bizeps
 - Ausführung: Stelle dich mit beiden Füßen auf das Band. Greife die Enden und ziehe die Arme nach oben, bis die Hände Schulterhöhe erreichen. Senke sie kontrolliert ab.
 - Wiederholungen: 10-12
-

6. Trizepsdrücken über Kopf

- Ziel: Trizeps
 - Ausführung: Befestige das Band an einem stabilen Punkt über deinem Kopf. Halte die Enden und strecke die Arme nach vorne aus. Beuge die Ellbogen und kehre in die Ausgangsposition zurück.
 - Wiederholungen: 10-12
-

7. Seitliches Bandgehen (Monster Walks)

- Ziel: Beine, Po
 - Ausführung: Platziere das Band knapp oberhalb der Knöchel. Gehe seitlich in kleinen Schritten, halte Spannung auf dem Band.
 - Wiederholungen: 10 Schritte pro Seite
-

Cool-down (5 Minuten)

- Bein- und Hüftdehnung: 30 Sekunden pro Seite
 - Schulter- und Armkreisen: 30 Sekunden
 - Katze-Kuh-Stretch: 5 Wiederholungen
-