

MINI E-BOOK

TRAININGSIDEEN

**FÜR ZUHAUSE &
UNTERWEGS.**



ACTIVE VIKINGS
— FITNESS POWER —

Willkommen!

Schön, dass du dir die Zeit nimmst, in deine Gesundheit und Fitness zu investieren!

In diesem Guide findest du zahlreiche abwechslungsreiche Übungen mit Stoff-Mini-Fitnessbändern ? ein kleines, leichtes und extrem vielseitiges Trainingsgerät. Egal, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist:

Mit diesen Bändern kannst du gezielt deine Kraft, Beweglichkeit und Stabilität verbessern ? und das jederzeit und überall.

Warum Stoff-Mini-Bänder?

Im Vergleich zu herkömmlichen Gummibändern sind sie deutlich komfortabler, schneiden nicht ein, verrutschen kaum

und sind sehr robust. Das macht sie ideal für dein Training zu Hause, im Gym oder unterwegs. Schon wenige Minuten

reichen aus, um spürbare Fortschritte zu erzielen.

Was erwartet dich in diesem Guide?

- Klare, leicht verständliche Anleitungen zu jeder Übung
- Tipps für die richtige Ausführung und Körperhaltung
- Abwechslungsreiche Übungen für Beine, Po, Rumpf und Schultern
- Empfehlungen für sicheres und effektives Training

Dieser Guide ist so aufgebaut, dass du sofort loslegen kannst: Wähle einfach einige Übungen aus, achte auf die Technik und steigere dich Schritt für Schritt. So bleibst du motiviert und trainierst sicher.

Mein Ziel ist es, dir ein Werkzeug an die Hand zu geben, das dir langfristig Freude an Bewegung bringt. Egal, ob du deine Haltung verbessern, Muskulatur aufbauen oder einfach fitter und gesünder durchs Leben gehen möchtest ?

die folgenden Übungen unterstützen dich dabei.

Also: Starte jetzt, bleib konsequent und hab vor allem Spaß am Training!

Warum Training mit Stoff-Mini-Bändern?

- Schonend für Gelenke: Widerstand statt Gewicht – ideal auch für Einsteiger.
- Effektiv & vielseitig: Für Beine, Po, Rumpf und Arme geeignet.
- Überall einsetzbar: Zuhause, im Gym, draußen oder auf Reisen.
- Robust & komfortabel: Stoff schneidet nicht ein und verrutscht weniger als Gummi.
- Progression leicht möglich: Verschiedene Stärken und variable Übungsauswahl.
- Zeitsparend: Schon 15 Minuten Training bringen Ergebnisse.

Mini-Loops aus Stoff sind ein modernes Trainings-Tool, das in den letzten Jahren im Profi- wie im Freizeitsport immer beliebter geworden ist. Durch ihre Vielseitigkeit kannst du nicht nur deine Bein- und Gesäßmuskulatur gezielt trainieren, sondern auch Rumpf, Arme und Schultern stärken. Stoffbänder bieten dir dabei mehr Komfort als herkömmliche Gummibänder, da sie nicht einschneiden und gleichzeitig sehr rutschfest sind. Das macht sie ideal für längere Sessions und





Die Kniebeuge ist eine der wichtigsten Grundübungen für den gesamten Unterkörper. Mit dem Band trainierst du gezielt Gesäß- und Beinmuskeln und verbesserst deine Hüftstabilität.

Übungsbild 1

- Band oberhalb der Knie anlegen, Füße schulterbreit.
- Hüfte nach hinten/unten, Brust aufrecht, Knie nach außen aktiv.
- Unten kurz halten, dann kontrolliert hochdrücken.

Halte die Spannung im Band durchgehend – so arbeiten deine seitlichen Gesäßmuskeln besonders effektiv.



Diese Übung kräftigt den Hüftbeuger und verbessert die Stabilität im Standbein. Sie eignet sich hervorragend als Aktivierungsübung vor dem Training.

- Band oberhalb der Knie, aufrecht stehen.
- Ein Bein bis ca. 90° Hüftbeugung anheben, Standbein stabil.
- Langsam absenken, Seite wechseln.

Halte den Oberkörper aufrecht und das Standbein stabil – vermeide einseitige Belastungen.



Die Abduktion trainiert vor allem die seitliche Gesäßmuskulatur. Sie ist wichtig für Stabilität im Becken und beugt Knieproblemen vor.

■ Band oberhalb der Knöchel, seitlich anheben.

■ Bewegung klein, aber sauber – keine Ausweichbewegung im Oberkörper.

■ Kurz halten, langsam absenken; Seite wechseln.

Lehne dich nicht zur Seite – halte deinen Oberkörper stabil, um die Gesäßmuskeln optimal zu aktivieren.



Seitwärtsschritte sind eine hervorragende Übung zur Kräftigung der Abduktoren und bereiten dich auf komplexere Bewegungen im Alltag oder Sport vor.

- Band oberhalb der Knie, leichte Kniebeuge.
- Spannung im Band halten, einen großen Schritt zur Seite setzen.
- Kontrolliert nachführen, dann andere Richtung.

Halte den Po tief und die Spannung konstant – kleine Schritte reichen, wenn die Technik stimmt.



legend)

Diese Übung isoliert die seitlichen Gesäßmuskeln und ist ideal, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen.

■ Band oberhalb der Knie, seitlich ablegen, Kopf bequem stützen.

■ Oberes Bein kontrolliert anheben, unteres bleibt am Boden.

■ Oben kurz halten, langsam absenken; Seite wechseln.

Bewege das Bein langsam und kontrolliert – vermeide Schwung, um die Muskulatur gezielt zu belasten.

♦ *Nutzen der Übung:*

Diese isolierte Übung trainiert gezielt die seitlichen Gesäßmuskeln.

Sie gleicht muskuläre Dysbalancen aus, verbessert die Körperhaltung und sorgt für mehr Hüftkraft.



Die Hip Bridge kräftigt Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur und stabilisiert gleichzeitig die Lendenwirbelsäule.

■ Rückenlage, Füße hüftbreit, Band oberhalb der Schenkel.

■ Becken anheben, Gesäß anspannen, Knie bleiben nach außen aktiv.

■ Oben 1–2 Sekunden halten, langsam absenken.

Drücke die Knie aktiv nach außen, um die Bandspannung zu halten und die Gesäßmuskulatur optimal einzusetzen.



Kickbacks sind eine der besten Isolationsübungen für den Po und lassen sich nahezu überall durchführen.

■ Band oberhalb der Knöchel, an stabilem Gegenstand festhalten.

■ Ein Bein nach hinten strecken, Rumpf stabil.

■ Kurz halten, langsam zurück; Seite wechseln.

Spanne den Bauch an und vermeide ein Hohlkreuz – so trainierst du effektiv und sicher.

Impressum

Daniel Born
Arkenstr. 40
56575 Weißenthurm
E-Mail: info@fellbuddies.com

© 2025 ? Alle Rechte vorbehalten.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Trainings-Guides wurden mit größter Sorgfalt erstellt und geprüft. Sie dienen ausschließlich allgemeinen Informationszwecken und ersetzen keine medizinische Beratung.

Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Der Autor übernimmt keinerlei Haftung für Verletzungen, Schäden oder Folgeschäden, die durch die Anwendung der beschriebenen Übungen entstehen können.

Bei gesundheitlichen Beschwerden, Vorerkrankungen oder Unsicherheiten sollte unbedingt vor Trainingsbeginn ärztlicher Rat eingeholt werden.

Mit der Nutzung dieses Guides erklärst du dich ausdrücklich damit einverstanden, dass keine Haftungsansprüche gegenüber dem Autor geltend gemacht werden können.