

**ACTIVEVIKINGS**  
FIGHTING POWER



**PULL UP BÄNDER  
WORKOUT GUIDE  
E-BOOK**

## TRAINING MIT DEN PULL UP BÄNDER

Unsere Fitnesspläne sind in zwei Trainingsarten unterteilt. Ganzkörpertraining und Push-Pull Day. Beim Ganzkörpertraining wird pro Trainingseinheit der gesamte Körper trainiert. Wichtig ist, dass Du min. einen Tag Pause zwischen den Trainingstagen einlegst. Trainiere diesen 3.4 Mal die Woche.

Beim PUSH-PULL Training wird im Gegensatz zum Ganzkörpertraining nur eine spezifische Muskelgruppe trainiert. Dies werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Muskeln die an ziehenden Bewegungen (PULL) beteiligt sind und Muskeln, die bei drückenden (PUSH) Bewegungen zum Einsatz kommen.

Ob Du mit PULL oder PUSH Training startest spielt keine Rolle. Du solltest nur nie das gleiche Training am darauffolgenden Tag durchführen.

Ein Beispiel für eine typischen 5 Tage PUSH-PULL Plan:

- Montag: PUSH
- Dienstag: PULL
- Mittwoch: Pause
- Donnerstag: PUSH
- Freitag: PULL

## SICHERHEITSWARNUNG

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen, daher lesen Sie bitte die nachfolgenden Sicherheitswarnungen.

Deine Gesundheit liegt uns am Herzen, daher lese bitte die nachfolgenden Sicherheitswarnungen vor Verwendung der Fitnessbänder. Konsultiere deinen Arzt bevor du mit diesem Übungsprogramm beginnst, besonders wenn du Medikamente einnimmst oder irgendwelche Beschwerden aufweist.

Wenn du bei der Ausführung der Übungen Schmerzen, Atemnot, Schwindel oder irgendwelche andere Beschwerden verspürst beende sofort alle Aktivitäten und konsultiere deinen Arzt.

Die Übungen die hier beschrieben werden, dienen nur als Richtlinie und sind keine medizinischen Richtlinien.

- Verwende keine beschädigten Fitnessbänder und überprüfe diese vor jedem Gebrauch.
- Führe immer eine allgemeine Aufwärmaktivität durch, bevor du mit den Übungen startest
- Führe jede Übung langsam und kontrolliert aus.

Wir haften nicht für falsch durchgeführte Übungen oder sonstigem. Wir wünschen dir viel Spass beim Training. Ihr ActiveVikings Team

# INHALT

## 1. Trainingspläne

1.1 Push-Pull 1	4
1.2 Push-Pull 2	6
1.3 Ganzkörper 1	8
1.4 Ganzkörper 2	9
1.5 Ganzkörper 3	10

## 2. Übungen

2.1 Brust	11
2.2 Trizeps	16
2.3 Schulter	22
2.4 Bizeps	34
2.5 Rücken	38
2.6 Beine	46
2.7 Bauch	54

# 1. Trainingspläne

## 1.1 Push-Pull 1

System: Push-Pull

Trainingstage je Woche: 1-2

Trainingsdauer 45 – 60 Minuten

Satzpausen 60-90 Sekunden

Aufwärmen: Mit leichten Sätzen vor den Übungen aufwärmen

### TAG 1 PUSH

Übung	Sätze	Wiederholungen
Push Ups	3	10-12
Butterfly reverse liegend	3	10-12
Schulterdrücken	3	10-12
Seitenheben Variante 1	3	10-15
Trizepsdrücken	3	10-12
Trizepsdrücken über Kopf Variante 1	3	10-12
Crunches	3	so viel wie möglich

## 1. Trainingspläne

### 1.1 Push-Pull 1

System: Push-Pull

Trainingstage je Woche: 1-2

Trainingsdauer 45 – 60 Minuten

Satzpausen 60-90 Sekunden

Aufwärmen: Mit leichten Sätzen vor den Übungen aufwärmen

#### TAG 2 PULL

Übung	Sätze	Wiederholungen
Latziehen	3	10-12
Rudern sitzend	3	10-12
Butterfly reverse	3	10-12
Kreuzheben	3	10-15
Bizeps-Curls	3	10-12
Kniebeuge Variante 2	3	10-12
Beinpresse	3	10-12
Beinbeuger	3	10-12

# 1. Trainingspläne

## 1.2 Push-Pull 2

System: Push-Pull

Trainingstage je Woche: 1-2

Trainingsdauer 45 – 60 Minuten

Satzpausen 60-90 Sekunden

Aufwärmen: Mit leichten Sätzen vor den Übungen aufwärmen

### TAG 1 PUSH

Übung	Sätze	Wiederholungen
Brustpresse	3	10-12
Butterfly reverse liegend	3	10-12
Schulterdrücken einarmig	3	10-12
Seitenheben angewinkelter Arm	3	10-15
Trizepsdrücken einarmig	3	10-12
Trizepsdrücken über Kopf einarmig	3	10-12
Beine anheben	3	so viel wie möglich

## 1. Trainingspläne

### 1.2 Push-Pull 2

System: Push-Pull

Trainingstage je Woche: 1-2

Trainingsdauer 45 – 60 Minuten

Satzpausen 60-90 Sekunden

Aufwärmen: Mit leichten Sätzen vor den Übungen aufwärmen

### TAG 2 PULL

Übung	Sätze	Wiederholungen
Latziehen einarmig	3	10-12
Rudern einarmig	3	10-12
Frontheben einarmig	3	10-12
Butterfly reverse	3	10-15
Kreuzheben Variante 2	3	10-12
Bizeps-Curl Variante 2	3	10-12
Hummer-Curls	3	10-12
High Knees	3	10-12
Beinpresse	3	10-12
Beinbeuger	3	10-12

# 1. Trainingspläne

## 1.3 Ganzkörper 1

System: Ganzkörpertraining

Trainingstage je Woche: 3-4

Trainingsdauer 45 – 60 Minuten

Satzpausen 30-90 Sekunden

Aufwärmen: Mit leichten Sätzen vor den Übungen aufwärmen

Übung	Sätze	Wiederholungen
Push Ups	3	10-12
Schulterdrücken	3	10-12
Trizepsdrücken	3	10-12
Butterfly reverse	3	10-15
Latziehen	3	10-12
Rudern	3	10-12
Bizeps-Curls	3	10-12
Kreuzheben	3	10-12
Beinbeuger	3	10-12
Crunches	3	so viel wie möglich

## 1. Trainingspläne

### 1.4 Ganzkörper 2

System: Ganzkörpertraining

Trainingstage je Woche: 3-4

Trainingsdauer 45 – 60 Minuten

Satzpausen 30-90 Sekunden

Aufwärmen: Mit leichten Sätzen vor den Übungen aufwärmen

Übung	Sätze	Wiederholungen
Brustpresse	3	10-12
Seitenheben Variante 1	3	10-12
Butterfly reverse	3	10-12
Trizepsdrücken über Kopf Variante 1	3	10-15
Latziehen einarmig	3	10-12
Rudern einarmig	3	10-12
Hummer-Curls	3	10-12
Kniebeuge Variante 2	3	10-12
Beinpresse	3	10-12
Beine anheben	3	so viel wie möglich

# 1. Trainingspläne

## 1.5 Ganzkörper 3

System: Ganzkörpertraining

Trainingstage je Woche: 3-4

Trainingsdauer 45 – 60 Minuten

Satzpausen 30-90 Sekunden

Aufwärmen: Mit leichten Sätzen vor den Übungen aufwärmen

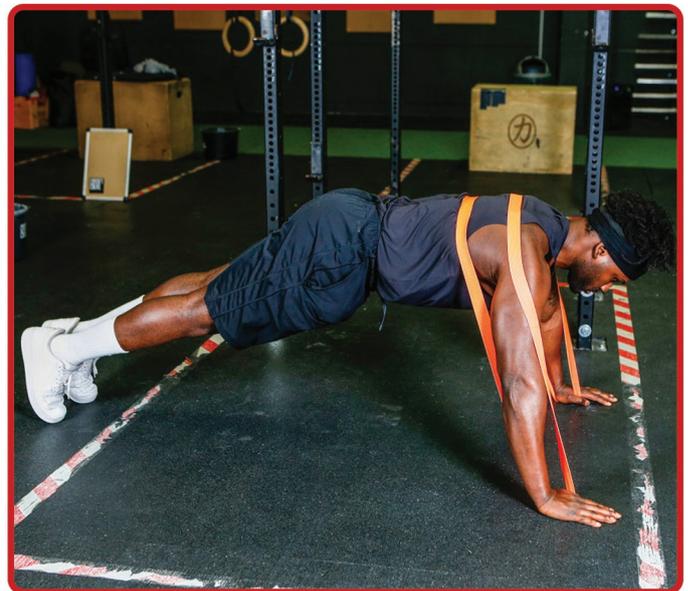
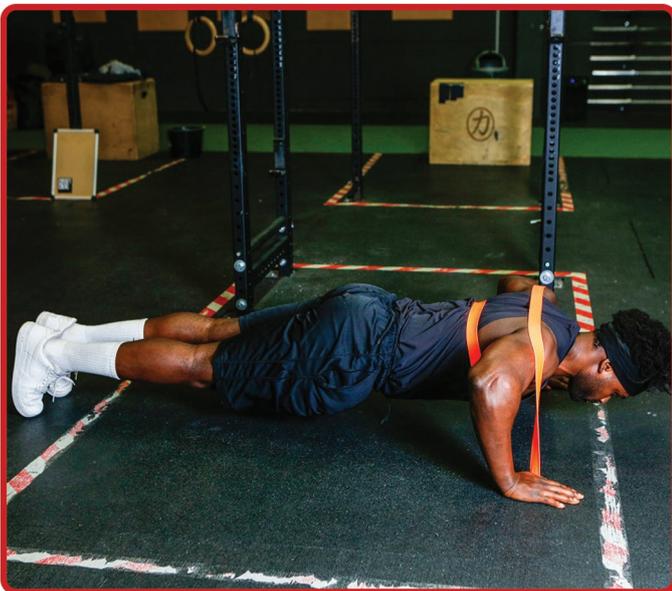
Übung	Sätze	Wiederholungen
Brustzug	3	10-12
Schulterdrücken	3	10-12
Butterfly reverse	3	10-12
Trizepsdrücken über Kopf Variante 2	3	10-15
Latziehen Variante 2	3	10-12
Rudern	3	10-12
High Knees	3	10-12
Beinpresse	3	10-12
Beine anziehen	3	so viel wie möglich

## 2. Übungen

### 2.1 Brust

#### 2.1.1 Push Ups

1. Lege das Fitnessband Band um deinen Rücken und stütze dich schulterbreit mit beiden Händen darauf ab. Gehe nun in die Liegestützposition. Dabei muss der Rücken gerade bleiben.
2. Senke dich langsam und kontrolliert zum Boden ab. Achte dabei auf die Körperspannung. Hast du deinen Körper abgesenkt, so halte diese Position kurz ein und kehre langsam und kontrolliert in die Ausgangssituation zurück



## 2.1.2 Push Ups Kniend

1. Lege das Fitnessband Band um deinen Rücken und stütze dich schulterbreit mit beiden Händen darauf ab. Gehe nun in die Liegestützposition.
2. Senke deinen Körper langsam und kontrolliert zum Boden ab. Achte dabei auf die Körperspannung. Hast du deinen Körper abgesenkt, so halte diese Position kurz ein und kehre langsam und kontrolliert in die Ausgangssituation zurück



### 2.1.3 Brustpresse

1. Lege das Fitnessband Band um deinen Rücken und lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Halte das Fitnessband mit angewinkelten Armen fest. Dabei liegen die Ellenbogen auf dem Boden.

2. Strecke die Arme kontrolliert fast vollständig nach oben aus. Die Arme bleiben minimal angewinkelt. Gehe anschließend in die Ausgangsposition zurück.



## 2.1.4 Brustzug

Befestige das Fitnessband oberhalb deiner Brust fest. Beispielweise mit einem Türanker an der Scharnierkante einer Tür.

1. Stelle dich mit leicht angewinkelten Beinen aufrecht hin. Halte das Fitnessband mit einer Hand neben deinen Körper fest.
2. Ziehe das Band langsam und kontrolliert nach vorne-unten in Richtung Brustmitte. Der Arm ist bei der gesamten Ausführung angewinkelt. Hast du die Endposition erreicht, halte diese Position für einen kurzen Moment und gehe kontrolliert in die Ausgangssituation zurück.



## 2.1.5 Butterfly reverse liegend

1. Lege dich mit Rücken auf den Boden. Winkle deine Beine an. Halte das Fitnessband mit beiden Händen fest. Strecke nun deine Arme nach oben.
2. Ziehe mit beiden Armen das Fitnessband langsam und kontrolliert auseinander, bis deine Ellenbogen und Oberarme den Boden berühren. Halte nun diese Position für einen kurzen Moment und gehe kontrolliert in die Ausgangssituation zurück.

Das Fitnessband befindet sich bei der ganzen Ausführung oberhalb der Brust.



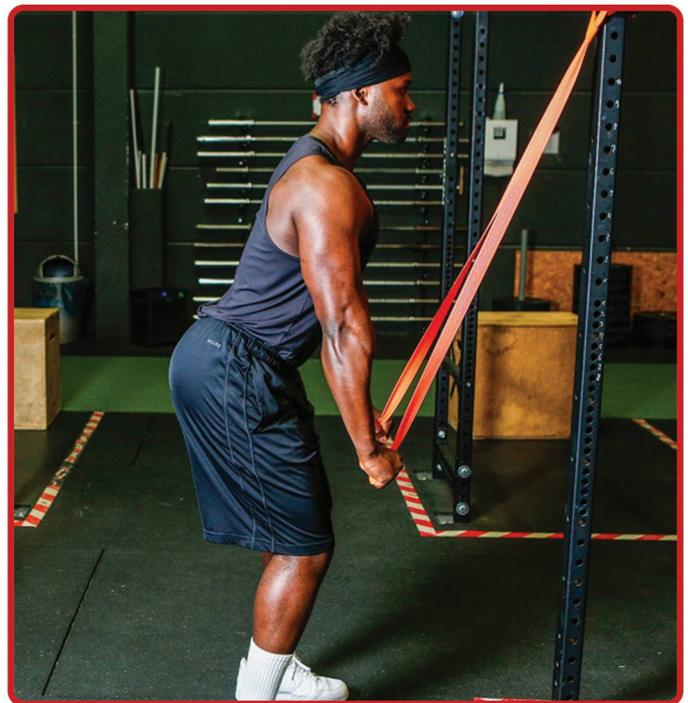
## 2. Übungen

### 2.2 Trizeps

#### 2.2.1 Trizepsdrücken

Befestige das Fitnessband unterhalb deines Körpers, z.B. mit einem Türanker unter einer Tür.

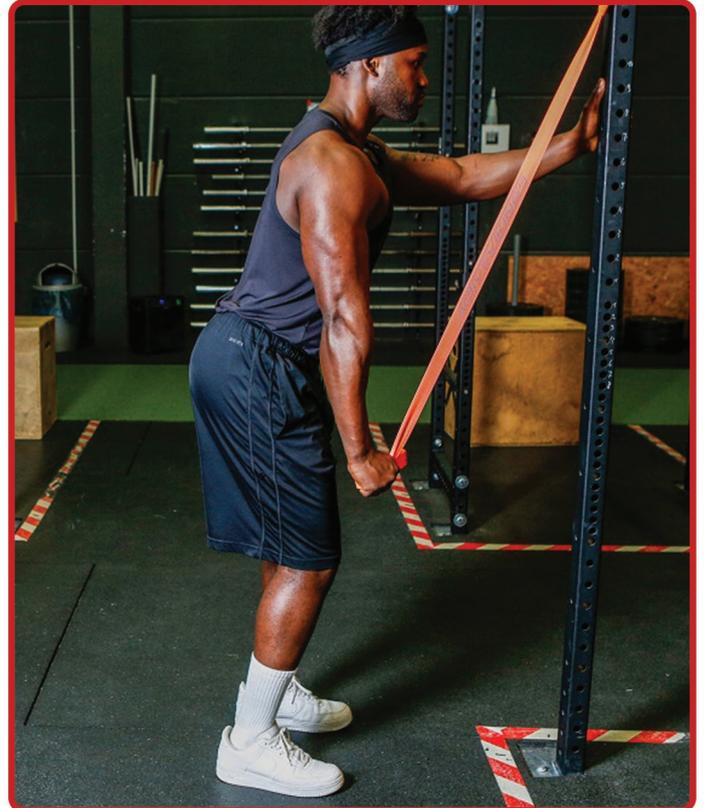
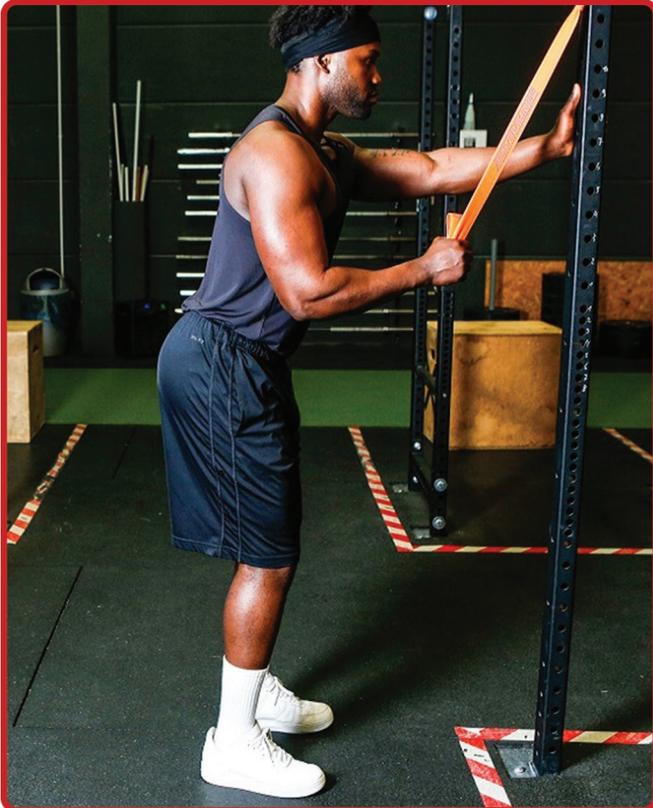
1. Stelle dich schulterbreit und leicht vorgebeugt hin. Halte das Fitnessband mit beiden Armen fest. Die Ellenbogen sind fest am Oberkörper angelegt und der Rücken ist gerade.
2. Drücke oder ziehe langsam und kontrolliert das Fitnessband nach unten, bis die Arme nahezu gestreckt sind. Die Ellenbogen bleiben permanent an der gleichen Position, es bewegen sich nur die Unterarme. Hast du die Endposition erreicht, so halte sie kurz und gehe langsam in die Ausgangsposition zurück.



## 2.2.2 Trizepsdrücken einarmig

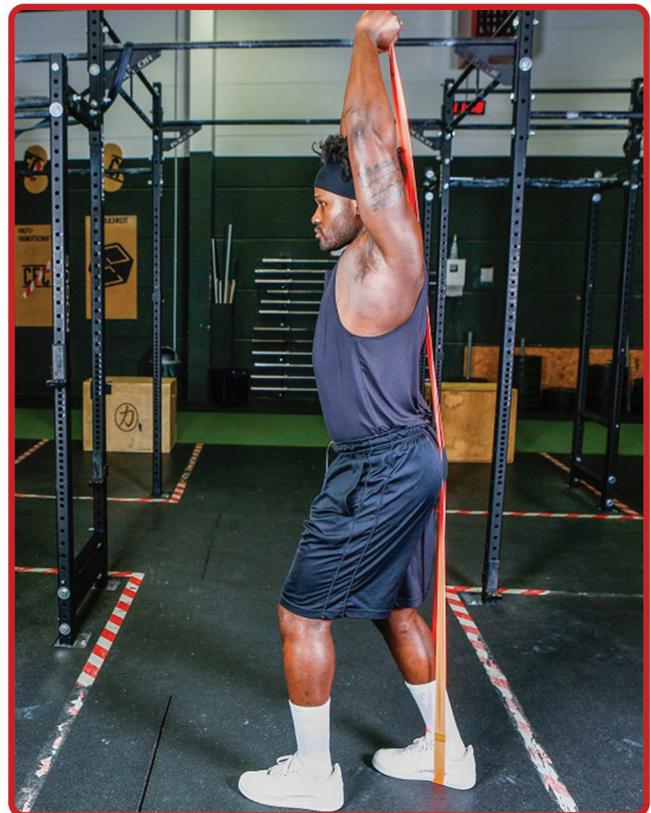
Befestige das Fitnessband unterhalb deines Körpers, z.B. mit einem Türanker unter einer Tür.

1. Stelle dich schulterbreit und leicht vorgebeugt hin. Halte das Fitnessband mit nur einem Arm fest. Der Ellenbogen ist fest am Oberkörper und der Rücken ist gerade.
2. Drücke oder ziehe langsam und kontrolliert das Fitnessband nach unten, bis der Arm nahezu gestreckt ist. Der Ellenbogen bleibt permanent an der gleichen Position, es bewegt sich nur der Unterarm. Hast du die Endposition erreicht, so halte sie kurz und gehe langsam in die Ausgangsposition zurück.



### 2.2.3 Trizepsdrücken über Kopf Variante 1

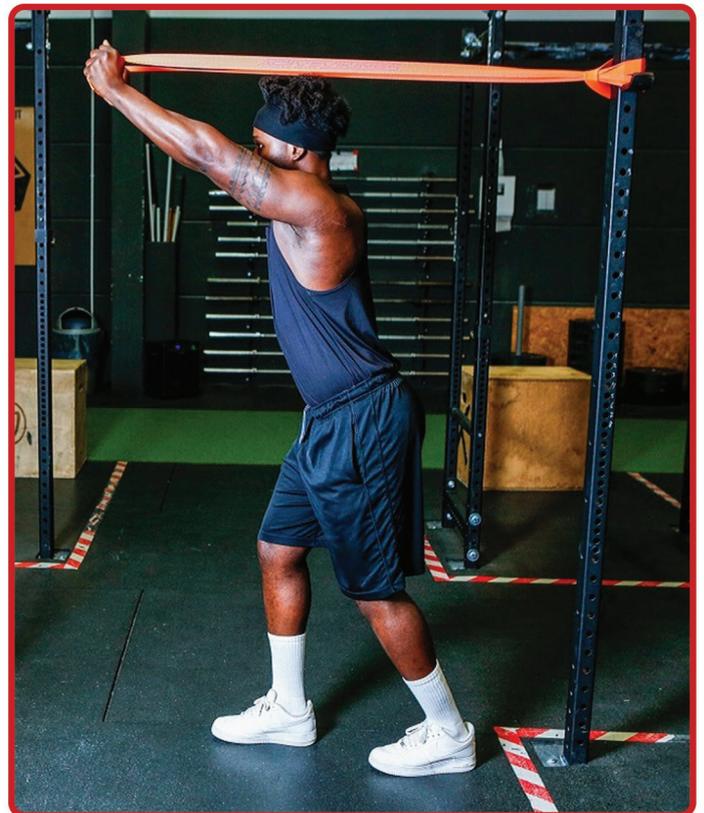
1. Stelle dich mit einem der beiden Füßen auf das Fitnessband und halte dieses mit beiden Händen hinter deinem Kopf fest. Gehe leicht in die Hocke, der Rücken ist dabei gerade.
2. Ziehe das Fitnessband mit durchgestreckten Armen langsam und kontrolliert nach oben, ohne dabei die Position der Ellenbogen zu verändern. Halte kurz die Endstellung und gehe langsam in die Ausgangsposition zurück.



## 2.2.4 Trizepsdrücken über Kopf Variante 2

Befestige das Fitnessband unterhalb deines Körpers, z.B. mit einem Türanker unter einer Tür.

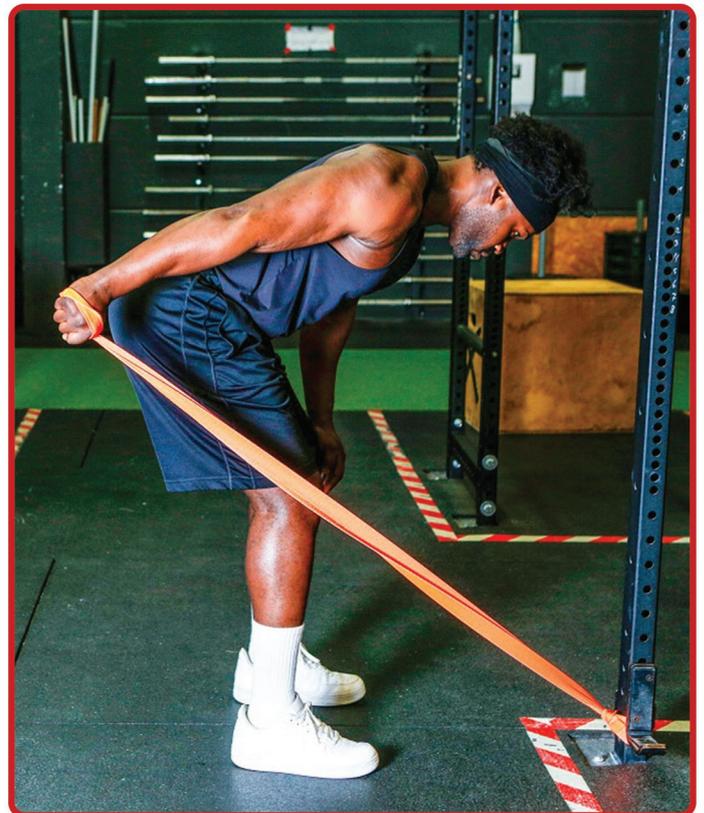
1. Stelle dich in die Schrittstellung, der Oberkörper ist etwas vorgebeugt. Halte das Fitnessband oberhalb deines Kopfes mit beiden Händen fest. Dein unterer Rücken bildet ein leichtes Hohlkreuz.
2. Ziehe das Fitnessband mit durchgestreckten Armen langsam und kontrolliert nach vorne, ohne dabei die Position der Ellenbogen zu verändern. Halte kurz die Endposition und gehe langsam in die Ausgangsposition zurück.



## 2.2.5 Trizepsdrücken vorgebeugt

Befestige das Fitnessband unterhalb deines Körpers, z.B. mit einem Türanker unter einer Tür.

1. Stelle dich hüftbreit hin und beuge dich an vorne. Halte das Fitnessband in einem rechten Winkel auf Kniehöhe fest.
2. Ziehe das Fitnessband langsam und kontrolliert nach hinten, bis der Arm durchgestreckt ist. Achte darauf, dass der Arm bei der gesamten Ausführung sich stets am Oberkörper befindet. Hast du die Endposition erreicht, so halte diese kurz und gehe langsam in die Ausgangsposition zurück.



## 2.2.6 Trizepsdrücken über Kopf einarmig

Befestige das Fitnessband unterhalb deines Körpers, z.B. mit einem Türanker unter einer Tür.

1. Nimm die Schrittstellung ein, der Oberkörper ist etwas vorgebeugt. Halte das Fitnessband oberhalb deines Kopfes mit einer Hand fest.
2. Ziehe das Fitnessband mit durchgestrecktem Arm langsam und kontrolliert nach vorne, ohne dabei die Position des Ellenbogens zu verändern. Halte kurz die Endposition und gehe langsam in die Ausgangsposition zurück.



## 2. Übungen

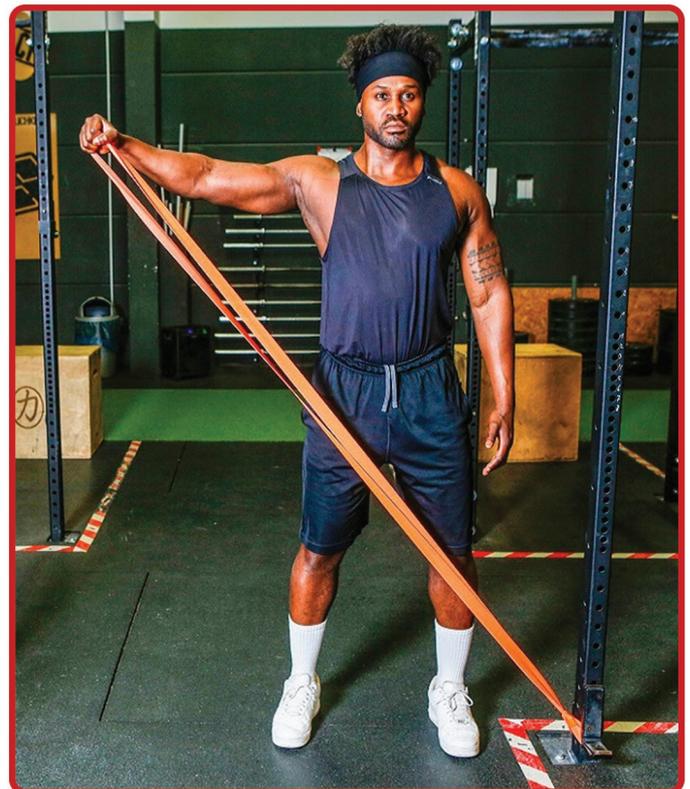
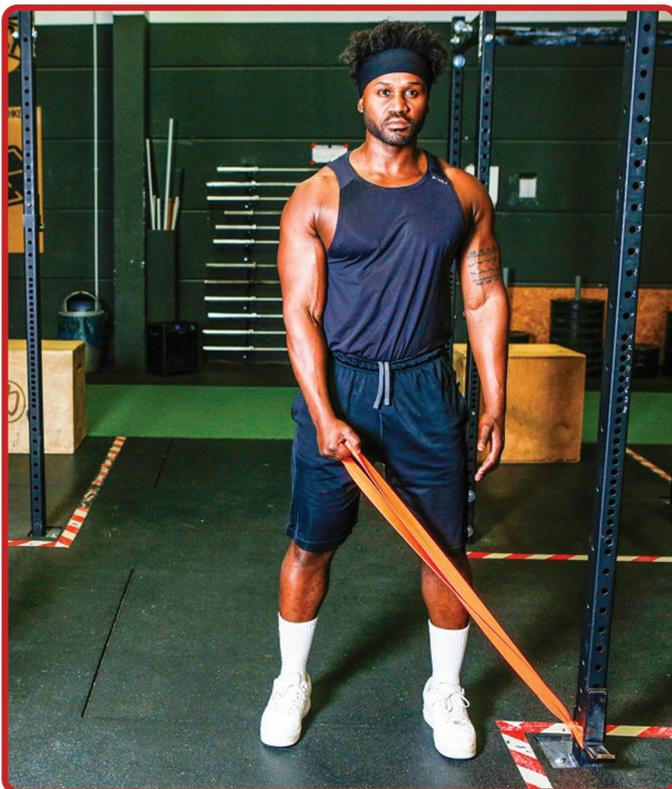
### 2.3 Schulter

#### 2.3.1 Seitenheben Variante 1

Befestige das Fitnessband unterhalb deines Körpers, z.B. mit einem Türanker unter einer Tür.

1. Stelle dich schulterbreit und aufrecht hin. Halte das Fitnessband, wie auf dem Bild gezeigt, fest.
2. Ziehe das Fitnessband seitlich nach oben weg, bis die Faust ungefähr auf Höhe deiner Schultern ist. Halte kurz die Endposition und gehe langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

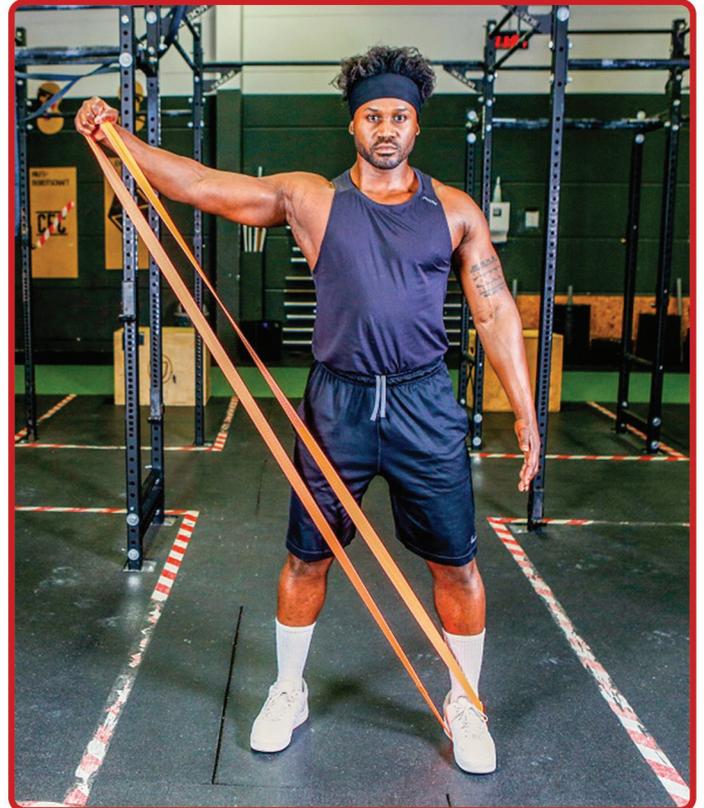
Trainiere nach dem Erreichen der benötigten Wiederholungen anschließend mit dem anderen Arm.



### 2.3.2 Seitenheben Variante 2

1. Stelle dich schulterbreit und aufrecht mit einem der beiden Füße auf das Fitnessband. Halte das Fitnessband, wie auf dem Bild gezeigt, fest.
2. Ziehe das Fitnessband seitlich nach oben weg, bis die Faust ungefähr auf Höhe deiner Schultern ist. Halte kurz die Endposition und gehe langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Trainiere nach dem Erreichen der benötigten Wiederholungen anschließend mit dem anderen Arm.

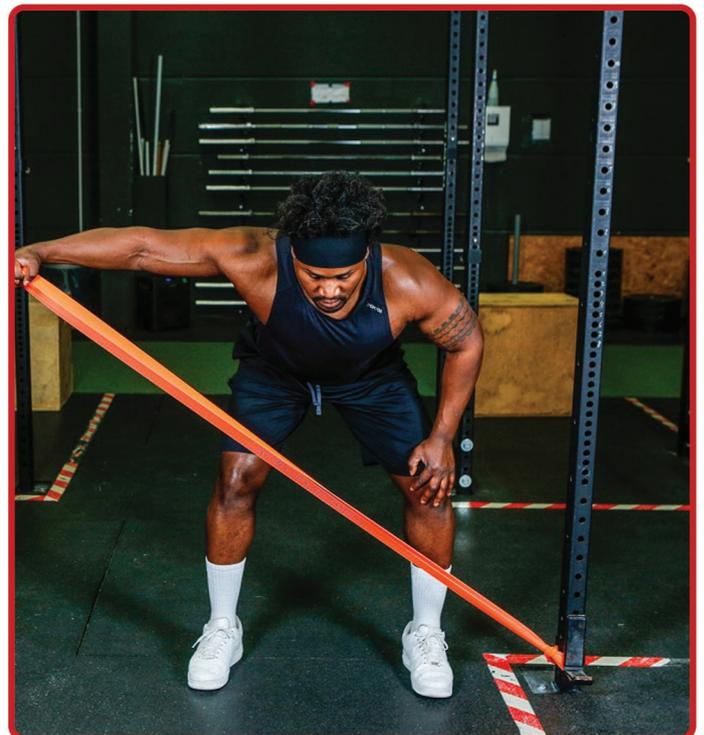


### 2.3.3 Seitenheben vorgebeugt Variante 1

Befestige das Fitnessband unterhalb deines Körpers, z.B. mit einem Türanker unter einer Tür.

1. Stelle dich etwas weiter als schulterbreit hin. Beuge deinen Oberkörper nun so weit nach vorne, bis er sich parallel zum Boden befindet, dabei gehst du leicht in die Knie. Dein Rücken bleibt gestreckt und im unteren Rücken nimmst du eine leichte Hohlkreuzstellung ein.
2. Ziehe das Fitnessband seitlich nach oben von dir weg, bis die Faust ungefähr auf Höhe deiner Schultern ist. Halte kurz die Endposition und gehe langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Trainiere nach dem Erreichen der benötigten Wiederholungen anschließend mit dem anderen Arm.



### 2.3.4 Seitenheben vorgebeugt Variante 2

1. Stelle dich etwas weiter als schulterbreit mit einem Fuß auf das Fitnessband. Beuge deinen Oberkörper nun so weit nach vorne, bis er sich parallel zum Boden befindet, gehe dabei leicht in die Knie. Dein Rücken bleibt gestreckt und im unteren Rücken nimmst du eine leichte Hohlkreuzstellung ein.

2. Ziehe das Fitnessband seitlich nach oben von dir weg, bis die Faust ungefähr auf Höhe deiner Schultern ist. Halte kurz die Endposition und gehe langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Trainiere nach dem Erreichen der benötigten Wiederholungen anschließend mit dem anderen Arm.



### 2.3.5 Seitenheben angewinkelter Arm

Befestige das Fitnessband unterhalb deines Körpers, z.B. mit einem Türanker unter einer Tür.

1. Stelle dich schulterbreit hin. Halte das Fitnessband mit einer Hand in einem rechten Winkel fest.
2. Hebe langsam und kontrolliert den Arm im angewinkelten Zustand nach oben, bis die Faust die Schulterhöhe erreicht. Halte kurz die Endposition und gehe in die Ausgangsposition zurück.

Trainiere nach dem Erreichen der benötigten Wiederholungen anschließend mit dem anderen Arm.



### 2.3.6 Schulterdrücken

Befestige das Fitnessband unterhalb deines Körpers, z.B. mit einem Türanker unter einer Tür.

1. Setze dich mit beiden Knien auf den Boden hin. Halte das Fitnessband hinter dir auf Kopfhöhe mit beiden Händen fest. Die Arme sind dabei angewinkelt. Der Rücken ist gerade.
2. Drücke das Fitnessband langsam und kontrolliert nach oben durch, bis die Arme eine leicht angewinkelte Position erreichen (siehe Bild). Halte diese Position kurz und gehe langsam in die Ausgangsstellung zurück.



### 2.3.7 Schulterdrücken einarmig

Befestige das Fitnessband unterhalb deines Körpers, z.B. mit einem Türanker unter einer Tür.

1. Gehe in die Ausfallschritt-Position. Halte das Fitnessband hinter dir auf Kopfhöhe mit einer Hand fest. Der Arm ist dabei angewinkelt. Der Rücken ist gerade.
2. Drücke das Fitnessband langsam und kontrolliert nach oben durch, bis der Arm eine leicht angewinkelte Position erreicht (siehe Bild). Halte diese Position kurz und gehe langsam in die Ausgangsstellung zurück.

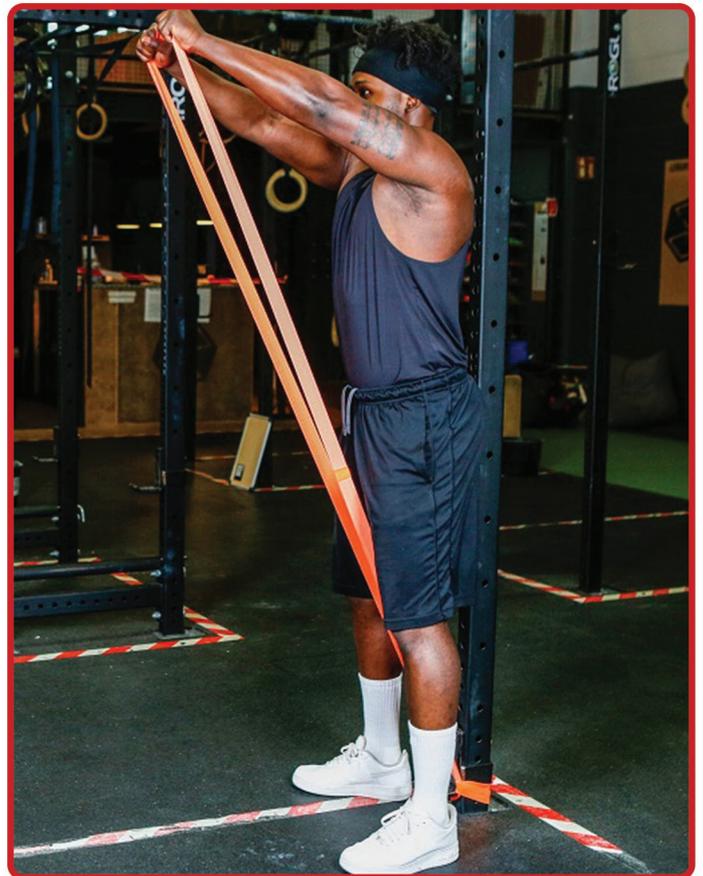
Trainiere nach dem Erreichen der benötigten Wiederholungen anschließend mit dem anderen Arm. Wechsle dabei die Beinposition.



### 2.3.8 Frontheben

Befestige das Fitnessband unterhalb deines Körpers, z.B. mit einem Türanker unter einer Tür.

1. Stelle dich gerade und schulterbreit hin. Halte das Fitnessband zwischen deinen Beinen fest.
2. Hebe das Fitnessband langsam und kontrolliert nach oben, ungefähr auf die Höhe des Kopfes. Halte diese Position kurz und gehe in die Ausgangsposition zurück

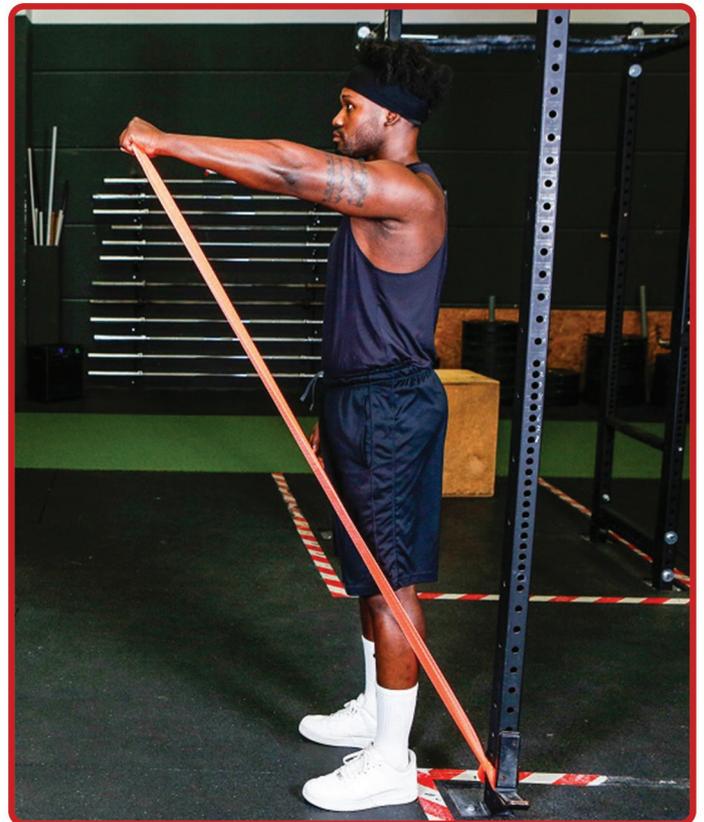
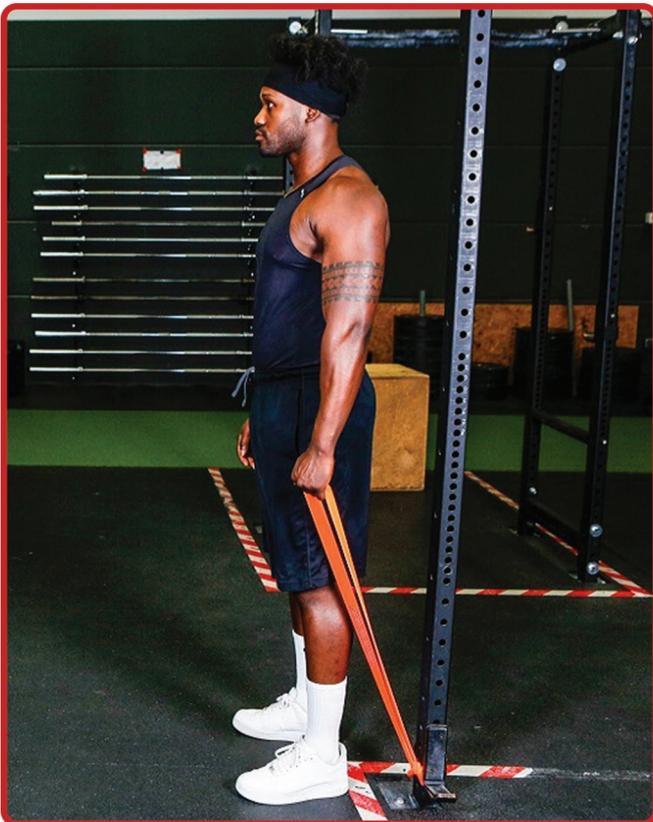


### 2.3.9 Frontheben einarmig

Befestige das Fitnessband unterhalb deines Körpers, z.B. mit einem Türanker unter einer Tür.

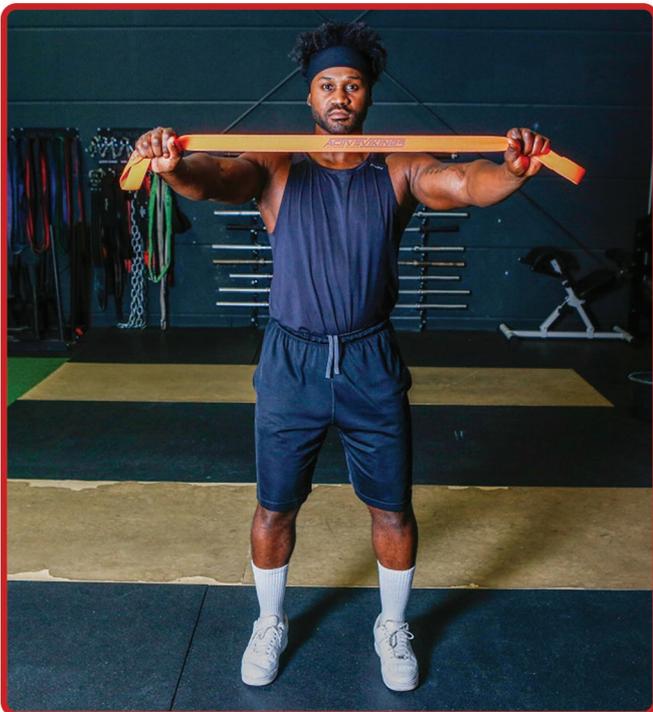
1. Stelle dich gerade und schulterbreit hin. Halte das Fitnessband mit einer Hand.
2. Hebe das Fitnessband langsam und kontrolliert nach oben, ungefähr auf die Höhe des Kopfes. Halte diese Position kurz und gehe in die Ausgangsposition zurück.

Trainiere nach dem Erreichen der benötigten Wiederholungen anschließend mit dem anderen Arm.



### 2.3.10 Butterfly reverse

1. Stelle dich gerade und schulterbreit hin. Halte das Fitnessband mit beiden Armen leicht ausgestreckt auf deiner Schulterhöhe.
2. Ziehe langsam und kontrolliert die beiden Arme soweit wie möglich voneinander weg. Halte die Endposition kurz und gehe langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück



### 2.3.11 Schulterrotation

Befestige das Fitnessband unterhalb deines Körpers, z.B. mit einem Türanker unter einer Tür.

1. Stelle dich gerade und schulterbreit hin. Halte das Fitnessband mit einer Hand in einem rechten Winkel auf Schulterhöhe. Der Ellenbogen zeigt nach außen.
2. Rotiere den angewinkelten Arm langsam und kontrolliert nach oben, bis die Faust nach oben zeigt. Der Ellenbogen zeigt immer nach außen und verändert seine Position nicht. Halte die Endposition kurz und rotiere langsam zurück in die Ausgangsposition.

Trainiere nach dem Erreichen der benötigten Wiederholungen anschließend mit dem anderen Arm.



## 2.3.12 Schulterrotation außen

Befestige das Fitnessband auf Schulterhöhe an einem Gegenstand.

1. Stelle dich schulterbreit hin. Halte das Fitnessband mit einem fast gänzlich ausgestrecktem Arm auf Höhe der deiner oberen Brust fest.
2. Rotiere langsam und kontrolliert mit dem ausgestreckten Arm soweit wie möglich nach außen. Halte die Endposition kurz und rotiere anschließend zurück in die Ausgangsposition zurück.

Trainiere nach dem Erreichen der benötigten Wiederholungen anschließend mit dem anderen Arm.



## 2. Übungen

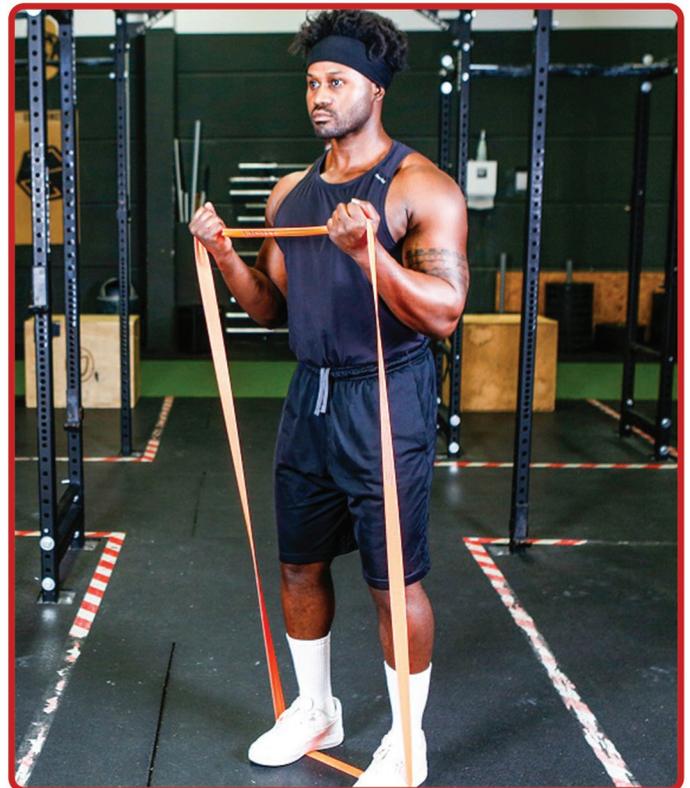
### 2.4 Bizeps

#### 2.4.1 Bizeps-Curls

1. Stelle dich aufrecht und hüftbreit mit beiden Beinen auf das Fitnessband. Halte das Fitnessband mit beiden angewinkelten Armen fest. Die Ellenbogen liegen eng am Körper an.

2. Ziehe das Fitnessband langsam und kontrolliert nach oben. Hast du die Endposition erreicht, so halte diese kurz. Gehe nun kontrolliert in die Ausgangssituation zurück.

Beachte bei der gesamten Ausführung, dass die Oberarme bzw. Ellenbogen eng am Körper anliegen.

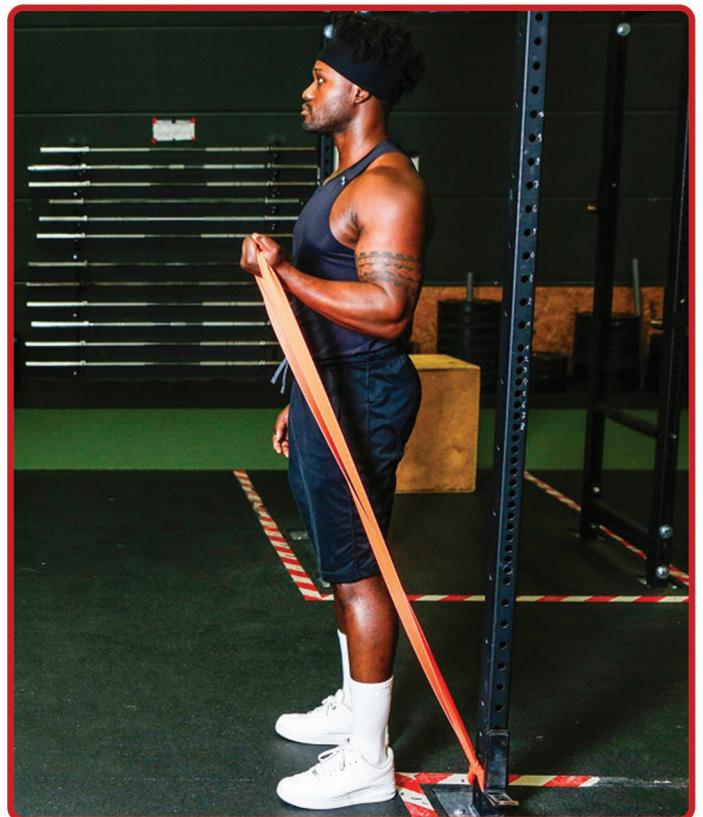
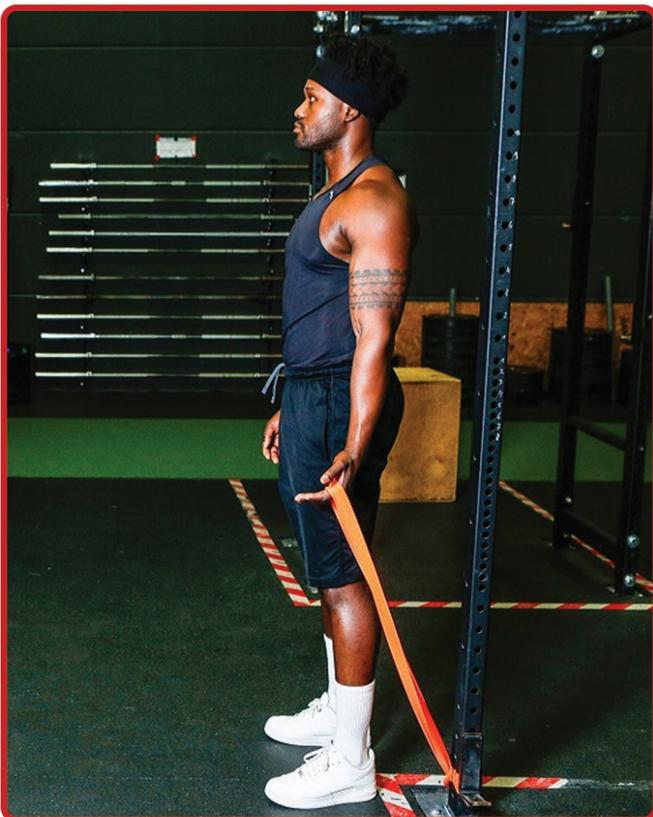


## 2.4.2 Biceps-Curl Variante 1

Befestige das Fitnessband irgendwo am Boden.

1. Stelle dich aufrecht und hüftbreit hin. Halte das Fitnessband mit einem angewinkelten Arm fest. Der Ellenbogen des ausführbaren Armes liegt eng am Körper an.
2. Ziehe das Fitnessband langsam und kontrolliert nach oben hin. Hast du die Endposition erreicht, so halte diese kurz. Gehe nun kontrolliert in die Ausgangssituation zurück.

Beachte bei der gesamten Ausführung, dass der Oberarm bzw. Ellenbogen eng am Körper anliegt.

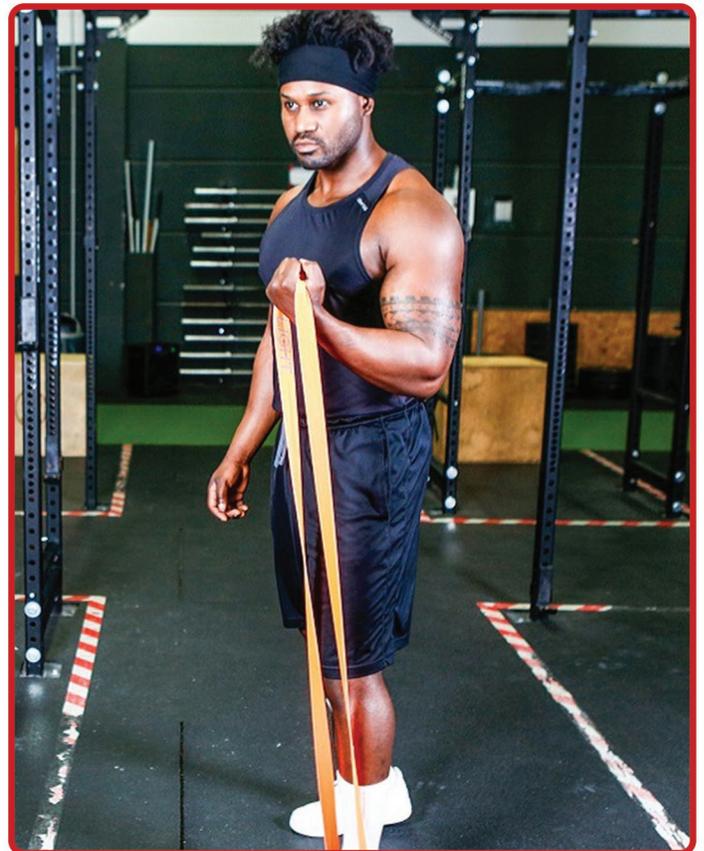


### 2.4.3 Biceps-Curl Variante 2

1. Stelle dich aufrecht und hüftbreit mit einem Bein auf das Fitnessband. Halte das Fitnessband mit angewinkeltem Arm fest. Der Ellenbogen des ausführbaren Armes liegt eng am Körper an.

2. Ziehe das Fitnessband langsam und kontrolliert nach oben hin. Hast du die Endposition erreicht, so halte diese kurz. Gehe nun kontrolliert in die Ausgangssituation zurück.

Beachte bei der gesamten Ausführung, dass der Oberarm bzw. Ellenbogen eng am Körper anliegt.



## 2.4.4 Hammer-Curls

1. Stelle dich aufrecht und hüftbreit mit beiden Beinen auf das Fitnessband. Halte das Fitnessband im Hammergriff fest. Die Ellenbogen liegen eng am Körper an

2. Ziehe das Fitnessband langsam und kontrolliert nach oben. Hast du die Endposition erreicht, so halte diese kurz. Gehe nun kontrolliert in die Ausgangssituation zurück.

Beachte bei der gesamten Ausführung, dass die Oberarme bzw. Ellenbogen eng am Körper anliegen.



## 2. Übungen

### 2.5 Rücken

#### 2.5.1 Rudern

Befestige das Fitnessband unterhalb deines Körpers, z.B. mit einem Türanker unter einer Tür.

1. Stelle dich hüftbreit hin, beuge dich vor und halte das Fitnessband schulterbreit fest. Der Rücken bleibt bei der ganzen Ausführung gerade.
2. Ziehe das Fitnessband langsam und kontrolliert an dich heran. Die Ellenbogen bleiben nah am Körper. Hast du die Endposition erreicht, so halte diese kurz und gehe langsam in die Ausgangsposition zurück. Achte darauf, dass dein Rücken bei der gesamten Ausführung gerade ist



## 2.5.2 Rudern einarmig

Befestige das Fitnessband unterhalb deines Körpers, z.B. mit einem Türanker unter einer Tür.

2. Ziehe das Fitnessband an dich heran. Die Ellenbogen bleiben nah am Körper. Hast du die Endposition erreicht, so halte diese kurz und gehe langsam in die Ausgangsposition zurück. Achte darauf, dass dein Rücken bei der gesamten Ausführung gerade ist

Nach dem Erreichen der benötigten Wiederholungen trainiere anschließend mit dem anderen Arm



### 2.5.3 Rudern sitzend

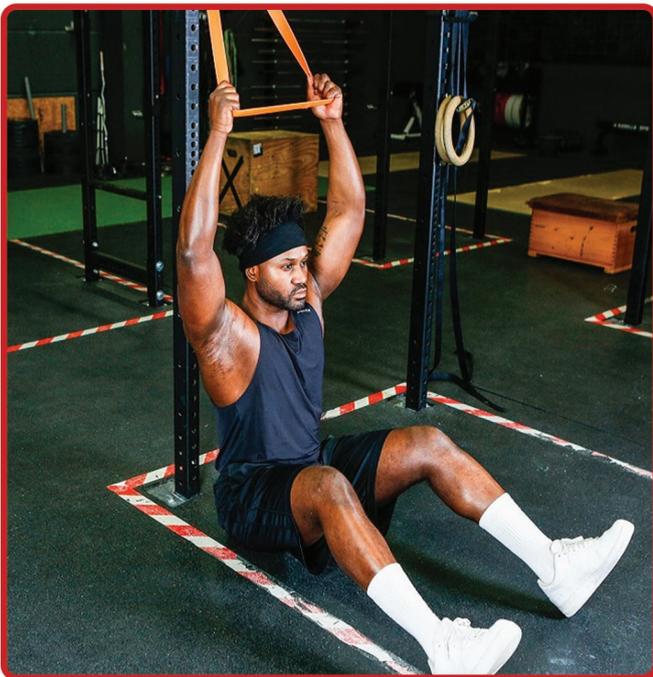
1. Setze dich mit ausgestreckten Beinen hin und lege das Fitnessband um deine Füße und halte es mit beiden Händen fest. Neige dich mit deinem Rücken etwas nach hinten. Der Rücken ist bei der gesamten Ausführung gerade.
2. Ziehe das Fitnessband langsam und kontrolliert bis zu einer Brust. Halte kurz diese Position und gehe langsam in die Ausgangsposition zurück. Achte darauf, dass dein Rücken bei der gesamten Ausführung gerade ist.



## 2.5.4 Latziehen

Befestige das Fitnessband oberhalb deines Körpers, z.B. mit einem Türanker an einer Tür.

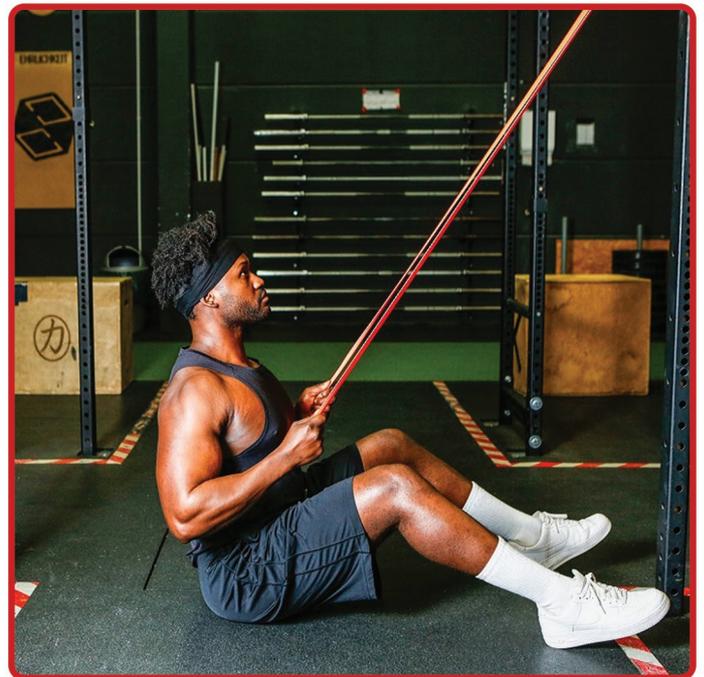
1. Setze dich mit angewinkelten Beinen hin. Halte das Fitnessband oberhalb deines Kopfes fest. Der Rücken ist gerade.
2. Ziehe das Fitnessband langsam und kontrolliert bis zu deinem Nacken runter. Halte die Endposition kurz und gehe langsam in die Ausgangsposition zurück. Achte bei der gesamten Ausführung, dass dein Rücken gerade ist.



## 2.5.5 Latziehen Variante 2

Befestige das Fitnessband oberhalb deines Körpers, z.B. mit einem Türanker an einer Tür.

1. Setze dich mit angewinkelten Beinen hin. Halte das Fitnessband oben fest. Der Rücken ist gerade.
2. Ziehe das Fitnessband langsam und kontrolliert bis zu deiner Brust runter. Halte die Endposition kurz und gehe langsam in die Ausgangsposition zurück. Achte bei der gesamten Ausführung, dass dein Rücken gerade ist.



## 2.5.6 Latziehen einarmig

1. Setze dich mit angewinkelten Beinen hin. Halte das Fitnessband oberhalb deines Kopfes mit einer Hand fest. Der Rücken ist gerade.
2. Ziehe das Fitnessband langsam und kontrolliert auf die Nackenhöhe runter. Halte die Endposition kurz und gehe langsam in die Ausgangsposition zurück. Achte bei der gesamten Ausführung, dass dein Rücken gerade ist.

Nach dem Erreichen der benötigten Wiederholungen trainiere anschließend mit dem anderen Arm.

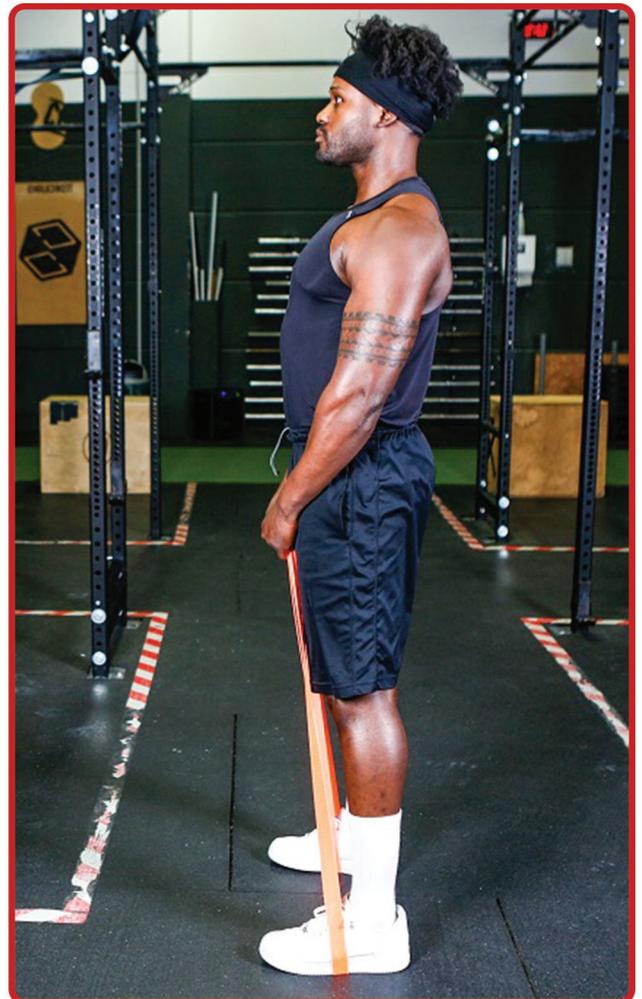


## 2.5.7 Kreuzheben

1. Stelle dich hüftbreit auf das Fitnessband und beuge dich nach vorne bis auf 90 Grad. Halte das Fitnessband mit beiden Händen fest. **WICHTIG:** Dein Rücken ist gerade und in der Vorbeuge ist dein Blick immer nach unten auf den Boden gerichtet.

2. Richte deinen Oberkörper langsam und kontrolliert wieder auf.

**WICHTIG:** Der Rücken ist bei der gesamten Ausführung gerade.

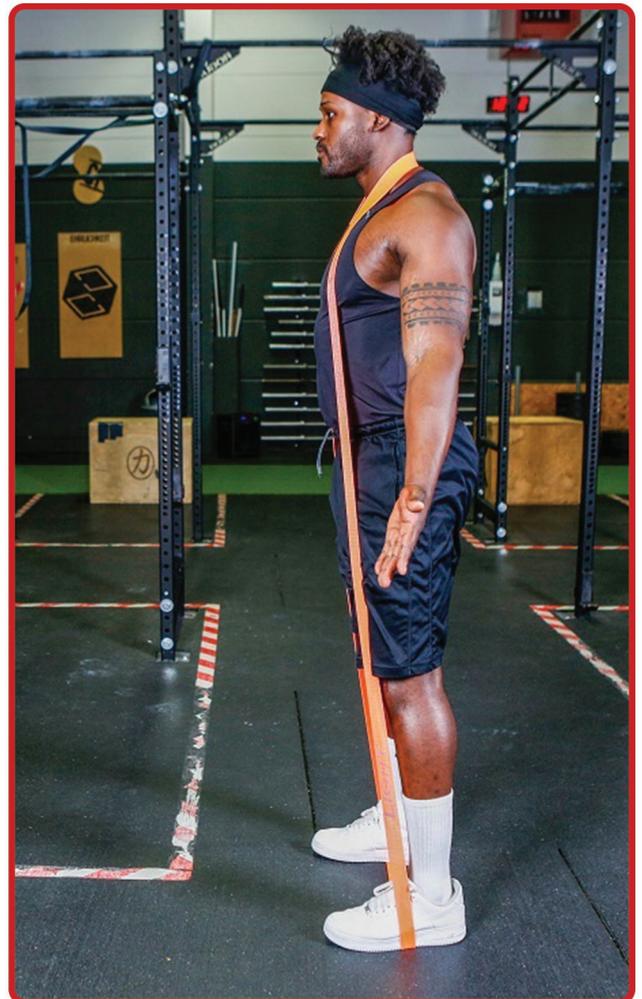
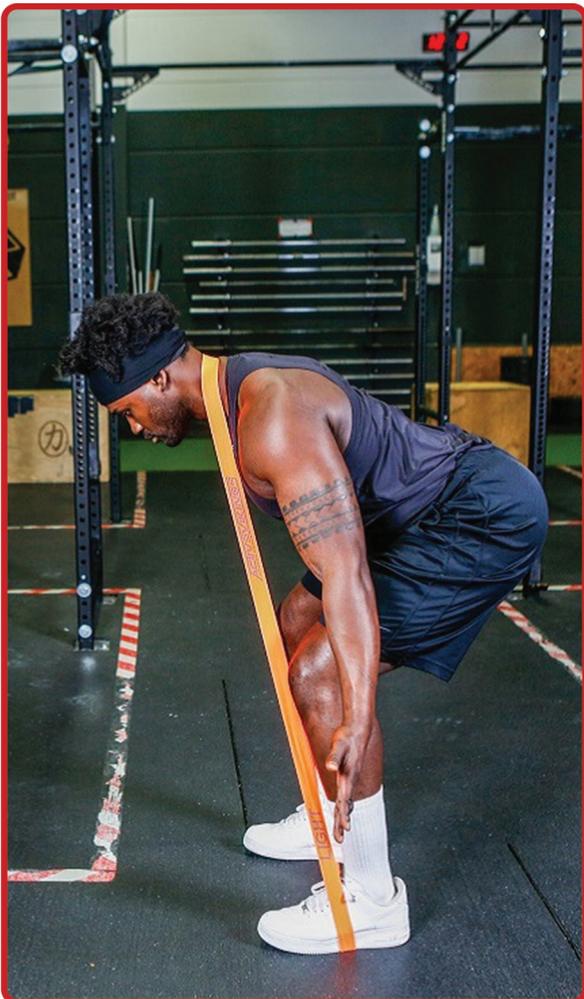


## 2.5.8 Kreuzheben Variante 2

1. Stelle dich hüftbreit auf das Fitnessband und beuge dich nach vorne bis auf 90 Grad. Lege das Fitnessband um deinen Hals. **WICHTIG:** Dein Rücken ist gerade und in der Vorbeuge ist dein Blick immer nach unten auf den Boden gerichtet.

2. Richte deinen Oberkörper langsam und kontrolliert wieder auf.

**WICHTIG:** Der Rücken ist bei der gesamten Ausführung gerade.



## 2. Übungen

### 2.6 Beine

#### 2.6.1 Kniebeuge Variante 1

Befestige das Fitnessband unterhalb deines Körpers, z.B. mit einem Türanker unter einer Tür.

1. Stelle dich schulterbreit und gerade hin. Wickle das Fitnessband um deinen Körper, auf Bauchnabelhöhe.
2. Gehe langsam und kontrolliert in die Hocke und wieder hoch. Achte auf die Spannung im gesamten Körper.



## 2.6.2 Kniebeuge Variante 2

Befestige das Fitnessband unterhalb deines Körpers, z.B. mit einem Türanker unter einer Tür.

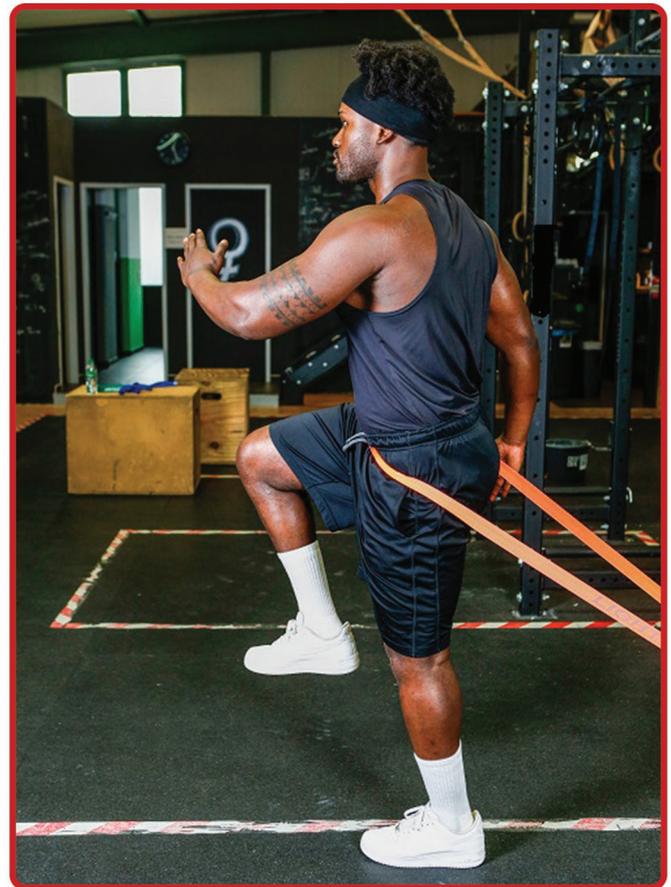
1. Stelle dich schulterbreit und gerade in Richtung Fitnessband/Tür hin. Wickle das Fitnessband um deinen Körper, auf Bauchnabelhöhe.
2. Gehe langsam und kontrolliert in die Hocke und wieder hoch. Achte auf die Spannung im gesamten Körper.



### 2.6.3 High Knees

Befestige das Fitnessband unterhalb deines Körpers, z.B. mit einem Türanker unter einer Tür.

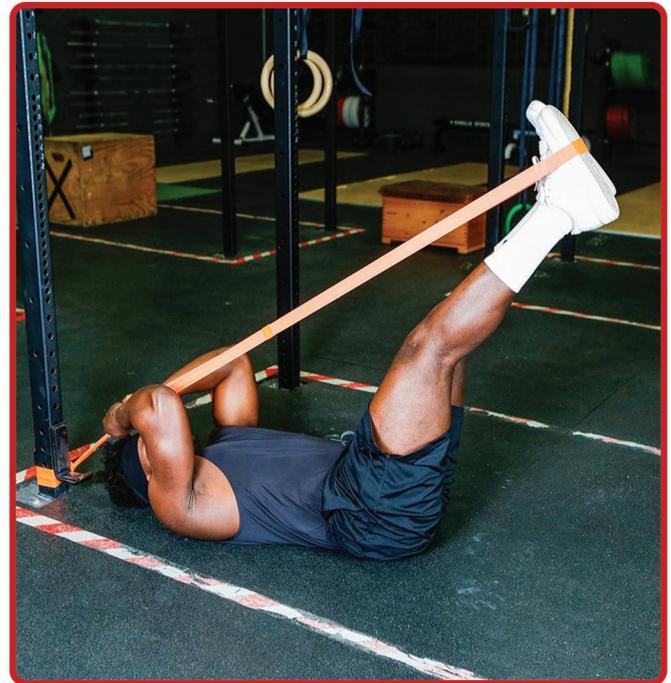
1. Stelle dich aufrecht hin, lege das Fitnessband um deinen Körper.
2. Hebe ein Bein und senke es wieder. Hast du das erste Bein gesenkt., hebe das zweite Bein an. Achte bei der gesamten Ausführung auf einen geraden Rücken



## 2.6.4 Beinpresse

Befestige das Fitnessband unterhalb deines Körpers, z.B. mit einem Türanker unter einer Tür.

1. Lege dich auf den Rücken und spanne das Fitnessband unter deine Füße. Winkle deine Beine in einem 90-Grad-Winkel an.
2. Strecke die Beine langsam und kontrolliert in einen 45-Grad-Winkel aus, aber nicht komplett.



## 2.6.5 Beinbeuger

Befestige das Fitnessband unterhalb deines Körpers, z.B. mit einem Türanker unter einer Tür.

1. Lege dich auf den Bauch hin. Lege das Fitnessband um deine Füße.
2. Ziehe die Füße langsam und kontrolliert Richtung Po. Achte auf die Spannung im Körper.



## 2.6.6 Kickbacks

1. Gehe in den Vierfüßlerstand, fixiere das eine Ende des Fitnessbandes mit deinen Händen und steige mit einem Fuß in das andere Ende.
2. Strecke ein Bein nach hinten aus.

Nach dem Erreichen der benötigten Wiederholungen trainiere anschließend mit dem anderen Bein.

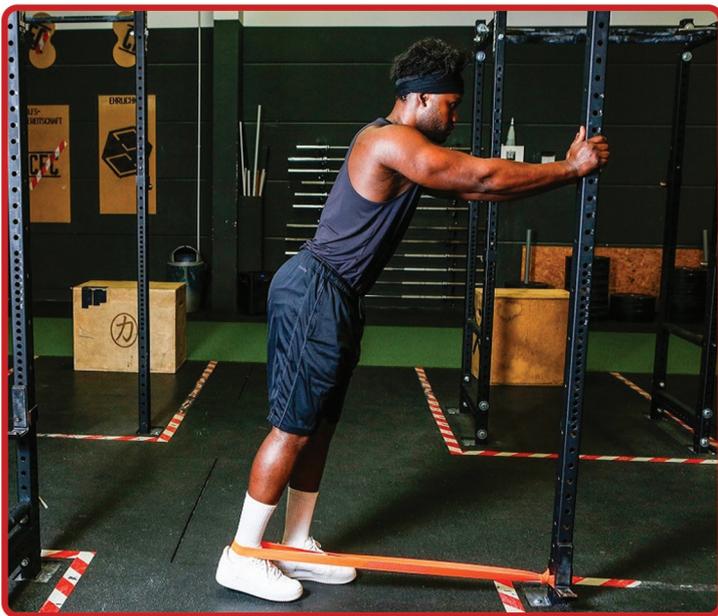


## 2.6.7 Beinstrecken rückwärts

1. Lege das Fitnessband um dein Fußgelenk. Stütze dich mit ausgestrecktem Arm ab, z.B. an einer Wand.
2. Strecke ein Bein soweit wie möglich nach hinten aus. Hast du die Endposition erreicht, gehe langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Achte darauf, dass der Rücken bei der gesamten Ausführung gerade ist.

Nach dem Erreichen der benötigten Wiederholungen trainiere anschließend mit dem anderen Bein.

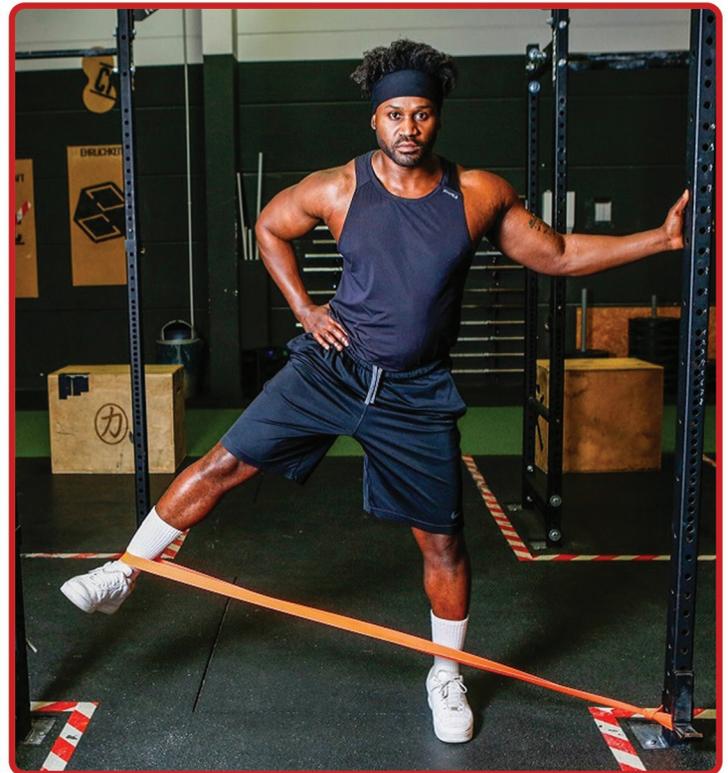


## 2.6.8 Beinstrecken seitlich

1. Lege das Fitnessband um dein Fußgelenk. Stütze dich seitlich mit ausgestrecktem Arm ab, z.B. an einer Wand.
2. Strecke ein Bein soweit wie möglich zur Seite aus. Hast du die Endposition erreicht, gehe langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Achte darauf, dass der Rücken bei der gesamten Ausführung gerade ist.

Nach dem Erreichen der benötigten Wiederholungen trainiere anschließend mit dem anderen Bein.

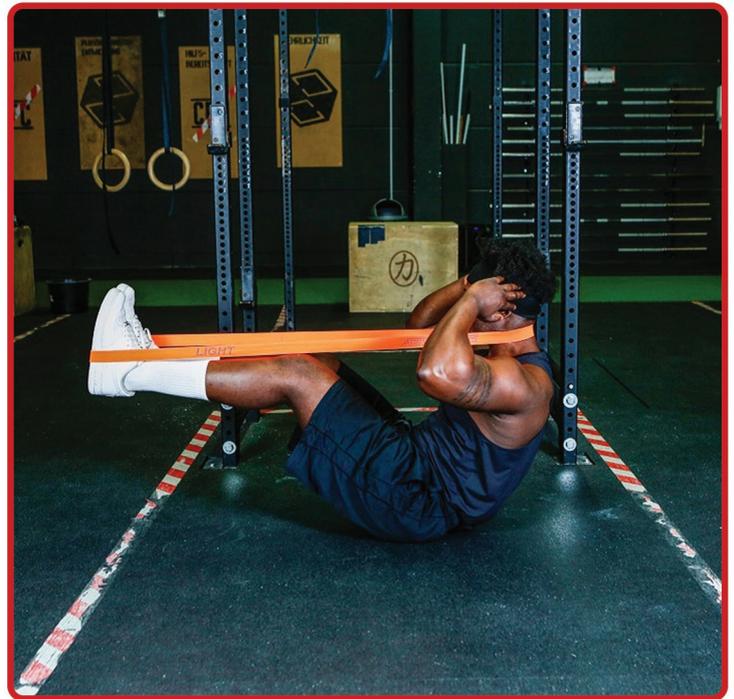
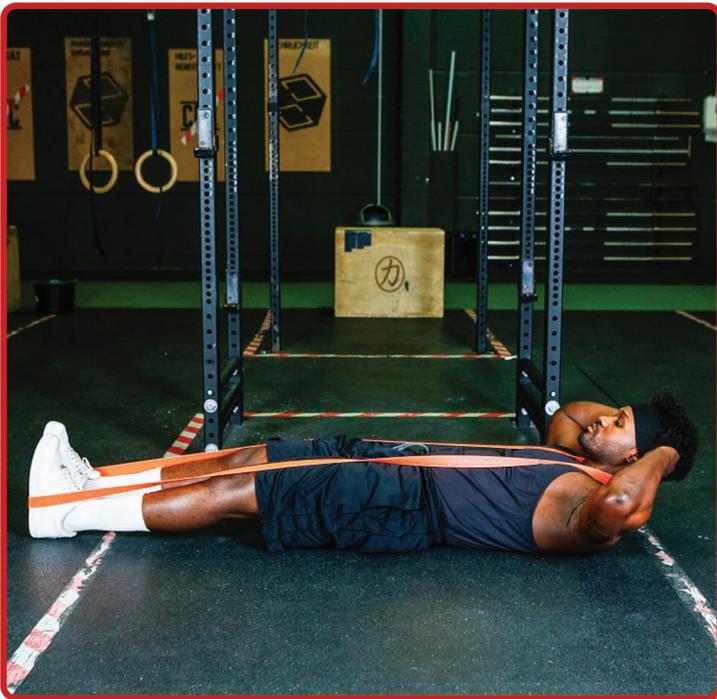


## 2. Übungen

### 2.7 Bauch

#### 2.7.1 Crunches

1. Lege dich auf den Rücken. Lege das Fitnessband um deinen Hals und deine Füße um.
2. Hebe deinen Oberkörper und die Beine parallel zueinander, stets kontrolliert, an. Halte die Endposition kurz und gehe anschließend kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.



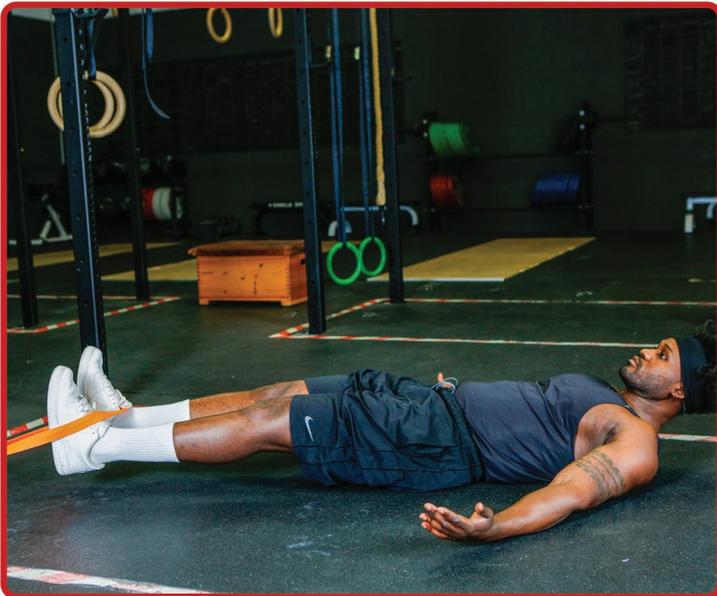
## 2.7.2 Beine anziehen

1. Lege dich auf den Rücken und lege das Fitnessband um deine Füße.
  2. Ziehe deine Beine kontrolliert zu deinem Oberkörper hin, bis die Beine angewinkelt sind. Halte die Position kurz und gehe kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.
- Achte bei der gesamten Ausführung, dass dein Po und die Arme dem Boden liegen bleiben.



### 2.7.3 Beine anheben

1. Lege dich auf den Rücken und lege das Fitnessband um deinem deine Füße.
2. Hebe die Beine kontrolliert, soweit wie möglich nach oben, an. Halte kurz die Endposition und gehe langsam in die Ausgangsposition zurück. Die Füße berühren den Boden nicht.



## **ACTIVEVIKINGS SAGT DANKE!**

Wir sagen VIELEN DANK für dein Vertrauen in unsere ActiveVikings Loops! Deine Zufriedenheit liegt uns am Herzen, daher arbeiten wir jeden Tag daran, unsere Produktqualität und unseren Service, für Dich weiter zu verbessern.

**Unterstütze uns, indem du deine Käuferfahrung mit anderen Menschen teilst!**

Wenn du mit unserem Service und unseren Fitnessbändern zufrieden bist, würden wir uns über eine positive Rezension, unserer Fitnessbänder, auf Amazon, Real und/oder Ebay sehr freuen.

### **Impressum**

ActiveVikings  
Kund, Born, Pipper GbR  
Arkenstr. 40  
56757 Weißenthurm

Wo Ihr uns findet?

Online auf [www.activevikings.de](http://www.activevikings.de)

Auf Facebook

Auf Instagram