

FUNCTIONAL TRAINING



DIE 5 BESTEN ÜBUNGEN MIT DEM TRAININGSBAND

- ▶ 5 Übungen mit je 2 Variationen
- ▶ Technische Übungen für Oberkörper, Unterkörper und Core-Stabilität
- ▶ Mit Beispielvideo



Stärkt dein
Herz-Kreislauf-System



Unterstützt
deinen Muskelaufbau



Fördert den
Fettabbau



ÜBUNG 01 | PUSH BASE



Übungsablauf

Ausgangsstellung - „Base“ - einnehmen. Das Band wird auf Spannung gebracht und es erfolgt ein seitlicher Schritt nach Außen - „Push“. Das andere Bein wird nachgestellt. Während der gesamten Übung muss Spannung auf dem Trainingsband gehalten werden.

Zusätzliches Material: 1 x Gymnastikmatte | 2 x Trainingsband

**Trainings-
schwerpunkt**

- ▶ **Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur.**

**Ausgangs-
stellung**

- ▶ **Die Ausgangsstellung - „Base“ - ist ein etwas mehr als hüftbreiter Stand. Die Beine sind leicht gebeugt (tiefer Stand). Das Trainingsband wird oberhalb des Knies gespannt.**

**Intensität
& Pausen**

- ▶ **5 Serien á 15 Wiederholungen - Pausenzeit: 30 Sekunden.**

**Hinweise
& Tipps**

- ▶ **Dynamischer seitlicher Schritt. Stabile Körpermitte.**



VIDEO ANSCHAUEN

ÜBUNG 01

SCHWIERIGKEITSGRAD
VERRINGERT



Trainings-
schwerpunkt

Variation
der Übung

Hinweise
& Tipps

- ▶ Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur. Fokus auf den Abduktor.

- ▶ Die Beine werden durchgestreckt (kein tiefer Stand). Es erfolgt nun ein „Push“ - dabei ist der Oberkörper aufrecht und stabil. Das Trainingsband wird auf Spannung gehalten.

- ▶ Beine gestreckt halten. Dynamischer seitlicher Schritt.

ÜBUNG 01

SCHWIERIGKEITSGRAD
ERHÖHT



Trainings-
schwerpunkt

Variation
der Übung

Hinweise
& Tipps

- ▶ Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur. Fokus auf den Abduktor.

- ▶ Es wird zusätzlich ein zweites Trainingsband zwischen den Knöcheln gespannt. Es erfolgt nun ein gestreckter „Push“ und ein „Push“ im tiefen Stand im Wechsel.

- ▶ Stabile Körpermitte (konstante Spannung im gesamten Körper) Schneller, dynamischer Schritt zur Seite.

ÜBUNG 02 | NINJA - WALK



Übungsablauf

Ausgangsstellung einnehmen. Das Band wird auf Spannung gebracht und es erfolgt ein diagonaler Schritt nach vorn. Das andere Bein wird dann in die entgegengesetzte Richtung diagonal bewegt, es sollte immer Spannung auf dem Band sein.

Zusätzliches Material: 1 x Gymnastikmatte | 2 x Trainingsband



► Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur.

► Die Ausgangsstellung „Base“ bei dieser Übung ist ein etwas mehr als hüftbreiter Stand, die Beine sind in den Knien gebeugt. Der Oberkörper gerade und stabil. Das Trainingsband ist knapp oberhalb des Knies.

► 5 Serien á 15 Wiederholungen - Pausenzeit: 30 Sekunden.

► Niedriger Körperschwerpunkt.
Dynamischer, diagonaler Schritt.

► VIDEO ANSCHAUEN

ÜBUNG 02

SCHWIERIGKEITSGRAD
GLEICH



Trainings-
schwerpunkt

Variation
der Übung

Hinweise
& Tipps

- ▶ **Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur. Zusätzlicher Fokus auf die Koordination.**

- ▶ **Ausgangsstellung einnehmen. Das Band wird auf Spannung gebracht und es erfolgt ein diagonaler Schritt nach hinten. Das andere Bein wird dann in die entgegengesetzte Richtung diagonal nach hinten bewegt, es sollte immer Spannung auf dem Band sein.**

- ▶ **Stabile Körpermitte und niedriger Körperschwerpunkt. Fokus auf die koordinativ sauberen Schritte.**

ÜBUNG 02

SCHWIERIGKEITSGRAD
STARK ERSCHWERT



Trainings-
schwerpunkt

Variation
der Übung

Hinweise
& Tipps

- ▶ **Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur mit dem Fokus auf die Oberschenkelmuskulatur.**

- ▶ **Ein weiteres Gymnastikband wird zwischen den Knöcheln gespannt. Der Bewegungsablauf bleibt gleich, zusätzlich wird zu jedem Schritt eine Kniebeuge durchgeführt.**

- ▶ **Die Knie zeigen während der gesamten Übung leicht nach Außen. Schritte und Kniebeuge dynamisch durchführen.**

ÜBUNG 03 | DYNAMISCHER STAND



Übungsablauf

In einem schulterbreiten Stand auf der Gymnastikmatte aufstellen. Das Band wird auf Spannung gebracht, das zu trainierende Bein dabei vom Boden abgehoben und es erfolgt eine Seitwärts-Bewegung des Beines. Der Standfuß bleibt fixiert auf dem Boden.

Zusätzliches Material: 1 x Gymnastikmatte | 1 x Trainingsband | 1 x Balance-Pad

Trainings-
schwerpunkt

- ▶ Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur. Stabilität im Sprunggelenk.

Ausgangs-
stellung

- ▶ Die Ausgangsstellung ist ein schulterbreiter Stand. Von diesem Stand aus wird das Trainingsband auf Spannung gebracht und seitlich nach Außen bewegt.

Intensität
& Pausen

- ▶ 5 Serien á 15 Wiederholungen - Pausenzeit: 30 Sekunden.

Hinweise
& Tipps

- ▶ Streckung des Beines nach Außen. Stabilität im Fußgelenk (kein tippeln oder springen).



VIDEO ANSCHAUEN

ÜBUNG 03

SCHWIERIGKEITSGRAD
ERSCHWERT



Trainings-
schwerpunkt

Variation
der Übung

Hinweise
& Tipps

- ▶ **Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur. Stabilität im Sprunggelenk.**

- ▶ **Der Athlet steht auf einem Bein und bewegt das andere Bein nach oben und unten. Dazu nutzt er die Arme für eine Schwing- sowie Ausgleichsbewegung.**

- ▶ **Saubere Armbewegung durchführen. Dynamische Bewegung durchführen.**

ÜBUNG 03

SCHWIERIGKEITSGRAD
STARK ERSCHWERT



Trainings-
schwerpunkt

Variation
der Übung

Hinweise
& Tipps

- ▶ **Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur. Stabilität im Sprunggelenk.**

- ▶ **Erschwerend wird das Standbein auf ein Balance-Pad gestellt. Das Gymnastikband wird auf Spannung gebracht und eine langsame, kreisförmige Bewegung durchgeführt.**

- ▶ **Stabilität im gesamten Körper - keine Ausweichbewegungen. Aufrechte Körperhaltung und langsame Kreise.**

ÜBUNG 04 | SCHULTERTRAINING



Übungsablauf

Ausgangsstellung einnehmen. Das Band wird auf Spannung gebracht und zwischen Ober- und Unterarm ist ein 90° Grad Winkel. Die Arme werden nach außen langsam bewegt.

Zusätzliches Material: 1 x Balance-Pad | 1 x Trainingsband

Trainings-
schwerpunkt

- ▶ Kräftigung der Schultermuskulatur. Besonderer Fokus auf den Deltamuskel.

Ausgangs-
stellung

- ▶ Die Ausgangsstellung ist ein Kniestand auf dem Balance-Pad. Das Gymnastikband befindet sich gespannt zwischen beiden Händen. Der Körper befindet sich in einer aufrechten Position.

Intensität
& Pausen

- ▶ 5 Serien á 12 Wiederholungen - Pausenzeit: 30 Sekunden.

Hinweise
& Tipps

- ▶ Ober- und Unterarm befinden sich im 90° Winkel. Aufrechte Körperhaltung (Spannung!)

▶ VIDEO ANSCHAUEN

ÜBUNG 04

SCHWIERIGKEITSGRAD
VERRINGERT



Trainings-
schwerpunkt

Variation
der Übung

Hinweise
& Tipps

▶ Besonderer Fokus auf die Schultermuskulatur.

▶ Die Arme befinden sich ausgestreckt vor dem Körper, das Trainingsband ist gespannt. Es erfolgen nun langsame und gleichmäßige Bewegungen der Hände nach Außen.

▶ Auf eine gestreckte Armhaltung achten. Nur geringe Bewegungsamplitude nutzen.

ÜBUNG 04

SCHWIERIGKEITSGRAD
STARK ERHÖHT



Trainings-
schwerpunkt

Variation
der Übung

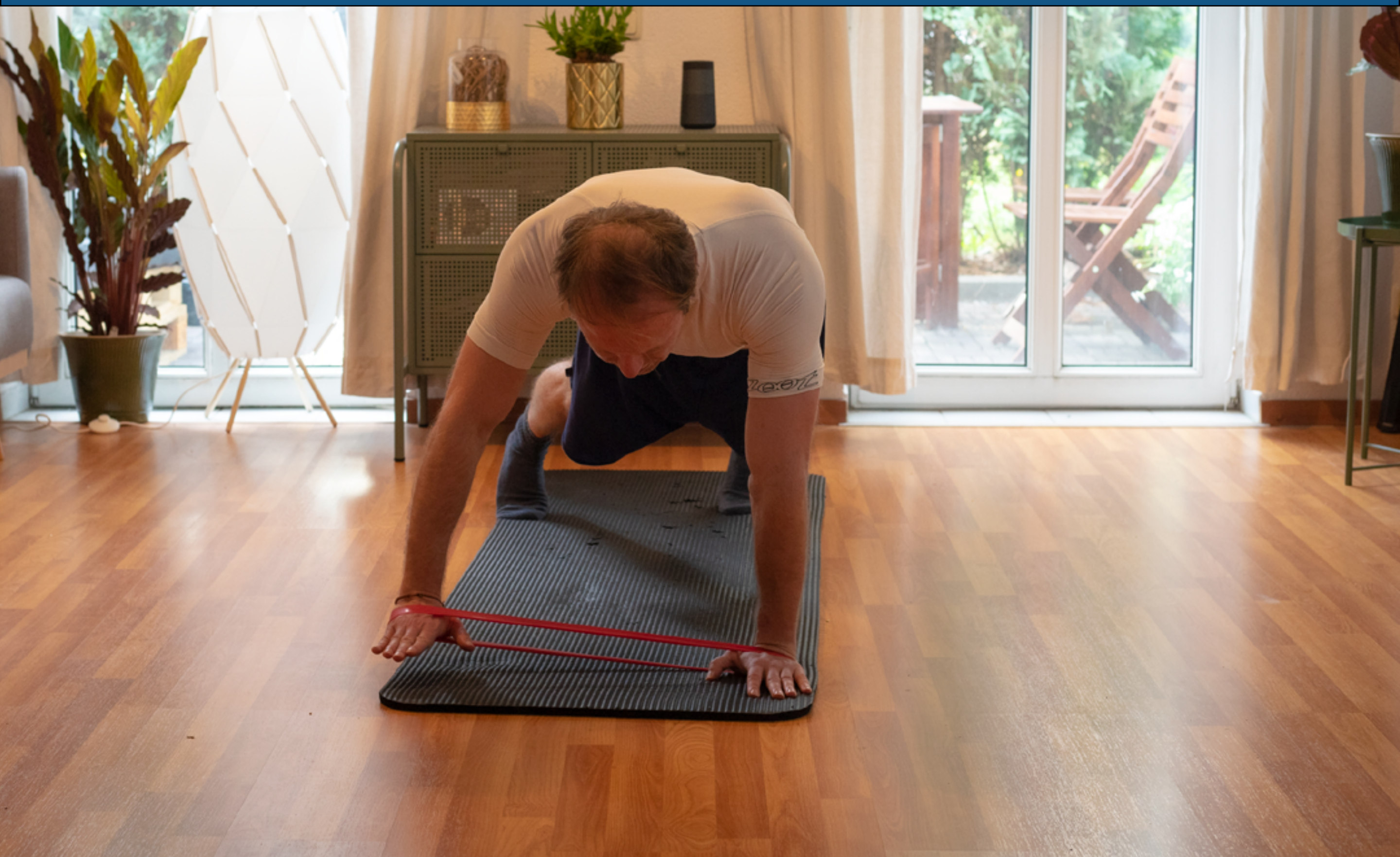
Hinweise
& Tipps

▶ Stärkung der Schultermuskulatur und zusätzliches Training der Trapezmuskulatur im Rücken.

▶ Das Trainingsband wird hinter dem Rücken gespannt, der Bewegungsablauf der Übung bleibt gleich.

▶ Aufrechte Körperhaltung und langsame, gleichmäßige Bewegungen.

ÜBUNG 05 | LIEGESTÜTZ



Übungsablauf

Die Ausgangsstellung einnehmen - dabei befinden sich beide Hände auf der Gymnastikmatte. Körperspannung aufbauen, den Körper in einer Linie halten und nun einen Arm langsam seitlich abspreizen.

Zusätzliches Material: 1 x Gymnastikmatte | 2 x Trainingsband

Trainings-
schwerpunkt

- ▶ **Ganzkörperspannung - besonderer Fokus auf Arm-, Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur.**

Ausgangs-
stellung

- ▶ **Der Athlet begibt sich in eine Liegestützposition, das Trainingsband wird zwischen den Händen gespannt. Der Körper befindet sich in einer Linie und soll diese während der gesamten Übung beibehalten.**

Intensität
& Pausen

- ▶ **5 Serien á 12 Wiederholungen - Pausenzeit: 30 Sekunden.**

Hinweise
& Tipps

- ▶ **Stabilität im gesamten Körper. Trotz des Abspreizens den Körper in einer Linie halten.**

▶ **VIDEO ANSCHAUEN**

ÜBUNG 05

SCHWIERIGKEITSGRAD
VERRINGERT



Trainings-
schwerpunkt

Variation
der Übung

Hinweise
& Tipps

- ▶ **Ganzkörperspannung - besonderer Fokus auf Arm-, Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur.**

- ▶ **Der Athlet befindet sich in einer Liegestützposition, das Trainingsband wird zwischen den Knöcheln befestigt. Die Arme bleiben fokussiert, es erfolgt nun eine seitliche Bewegung der Beine.**

- ▶ **Auf einen geraden Rücken achten. Langsame, fokussierte Abspreizbewegung nach Außen.**

ÜBUNG 05

SCHWIERIGKEITSGRAD
STARK ERHÖHT



Trainings-
schwerpunkt

Variation
der Übung

Hinweise
& Tipps

- ▶ **Ganzkörperspannung - besonderer Fokus auf Arm-, Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur.**

- ▶ **Die Bänder sind an den Füßen sowie an den Händen fixiert. Der Athlet bewegt gleichzeitig die Arme und Beine nach außen - wichtig, in die entgegengesetzten Richtungen!**

- ▶ **Gleichzeitige Bewegung von Arm und Bein. Standfuß und Standarm fokussieren.**