

FUNCTIONAL TRAINING



DIE 5 BESTEN ÜBUNGEN MIT DEM T-PRO WIDERSTANDSBAND

- ▶ 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 | LIEGESTÜTZ



Übungsablauf

Mit Übungsbeginn wird die Hüfte in eine Linie mit den Schultern und Füßen gebracht. Die Aufgabe besteht darin, die Arme soweit zu beugen, bis das Brustbein nur wenige Zentimeter über dem Boden ist. Diese Bewegung wird langsam und kontrolliert durchgeführt. Anschließend wird sich wieder vom Boden schnellkräftig weggedrückt, dies wird durch das umgelegte Widerstandsband erschwert.

Zusätzliches Material: 1 x Gymnastikmatte | 1 x T-Pro Widerstandsband (lang)

Trainings-
schwerpunkt

► Kräftigung der Quadrizeps-, Oberschenkelrückseiten-, Gesäß-, unteren Rücken- und Hüftbeugermuskulatur.

Ausgangs-
stellung

► Das Band wird um den Körper gelegt. Füße hüftbreit stabil ausrichten. Es wird sich in eine Liegestütz-Position begeben.

Intensität
& Pausen

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

Hinweise
& Tipps

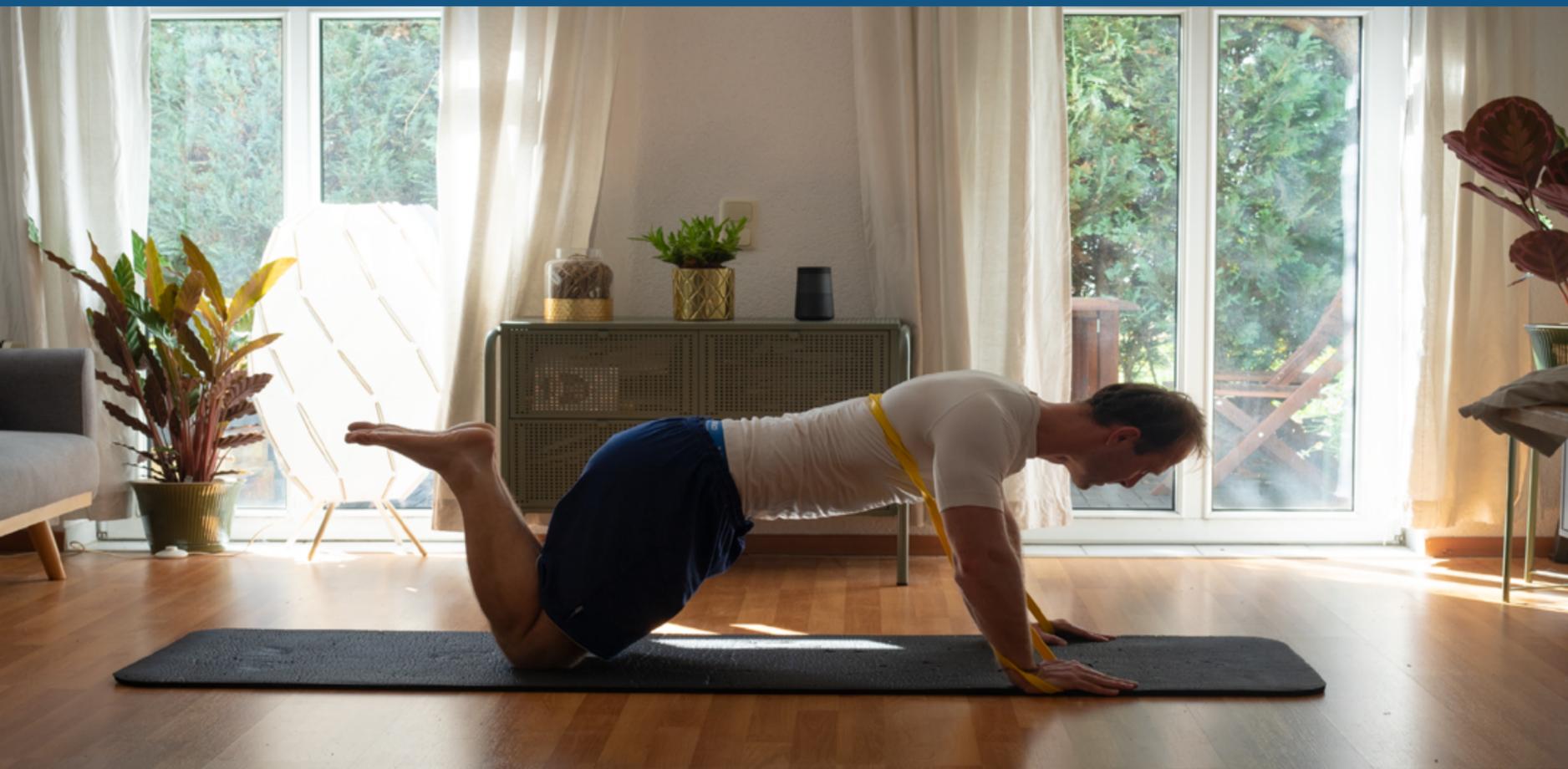
► Den Rücken gerade halten.
Gewicht auf dem ganzen Fuß verteilen - Gesäß nach hinten schieben .



VIDEO ANSCHAUEN

ÜBUNG 01

SCHWIERIGKEITSGRAD
VERRINGERT



Trainings-
schwerpunkt

Variation
der Übung

Hinweise
& Tipps

- ▶ Kräftigung der Quadrizeps-, Oberschenkelrückseiten-, Gesäß-, unteren Rücken- und Hüftbeugermuskulatur – Winkel wird verändert.
- ▶ Farbe / Widerstand des Bandes passend wählen oder Liegestütze mit der Ausgangsstellung auf den Knien.
- ▶ Beine und Hüfte sollen so stabil und ruhig wie möglich gehalten werden.

ÜBUNG 01

SCHWIERIGKEITSGRAD
ERHÖHT



Trainings-
schwerpunkt

Variation
der Übung

Hinweise
& Tipps

- ▶ Kräftigung der Brust-, Trizeps-, Gesäß-, Rücken-, Bein- und Schultermuskulatur – komplexe Ganzkörperübung.
- ▶ Diamond Push Ups - die Hände werden eng nebeneinandergesetzt. Es wird eine normale Liegestütz-Position eingenommen.
- ▶ Während der dynamischen Bewegung sollte der Rücken möglichst in der Ausgangsposition gehalten werden.

ÜBUNG 02 | KNIEBEUGE



Übungsablauf

In der Ausgangsstellung sind die Beine hüftbreit, der Athlet geht in die Hocke und richtet sich danach wieder auf. Die Oberschenkel werden deutlich unter der Parallele zwischen Oberschenkel und Boden gebracht.

Zusätzliches Material: 1 x Gymnastikmatte | 1 x T-Pro Widerstandsband (lang)



► Kräftigung der Brust-, Trizeps-, Gesäß-, Rücken-, Bein- und Schultermuskulatur - komplexe Ganzkörperübung.

► Das Band wird um den Oberkörper gelegt. Die Arme sollten im rechten Winkel zum Körper sein. Der Körper bildet eine gerade Linie.

► 5 Durchgänge á 30 Sekunden - Pausenzeit: 30 Sekunden.

► Hüfte und Beine möglichst parallel zum Boden halten. Die rechtwinklige Stellung im Schultergelenk kontrollieren.

► VIDEO ANSCHAUEN

ÜBUNG 02

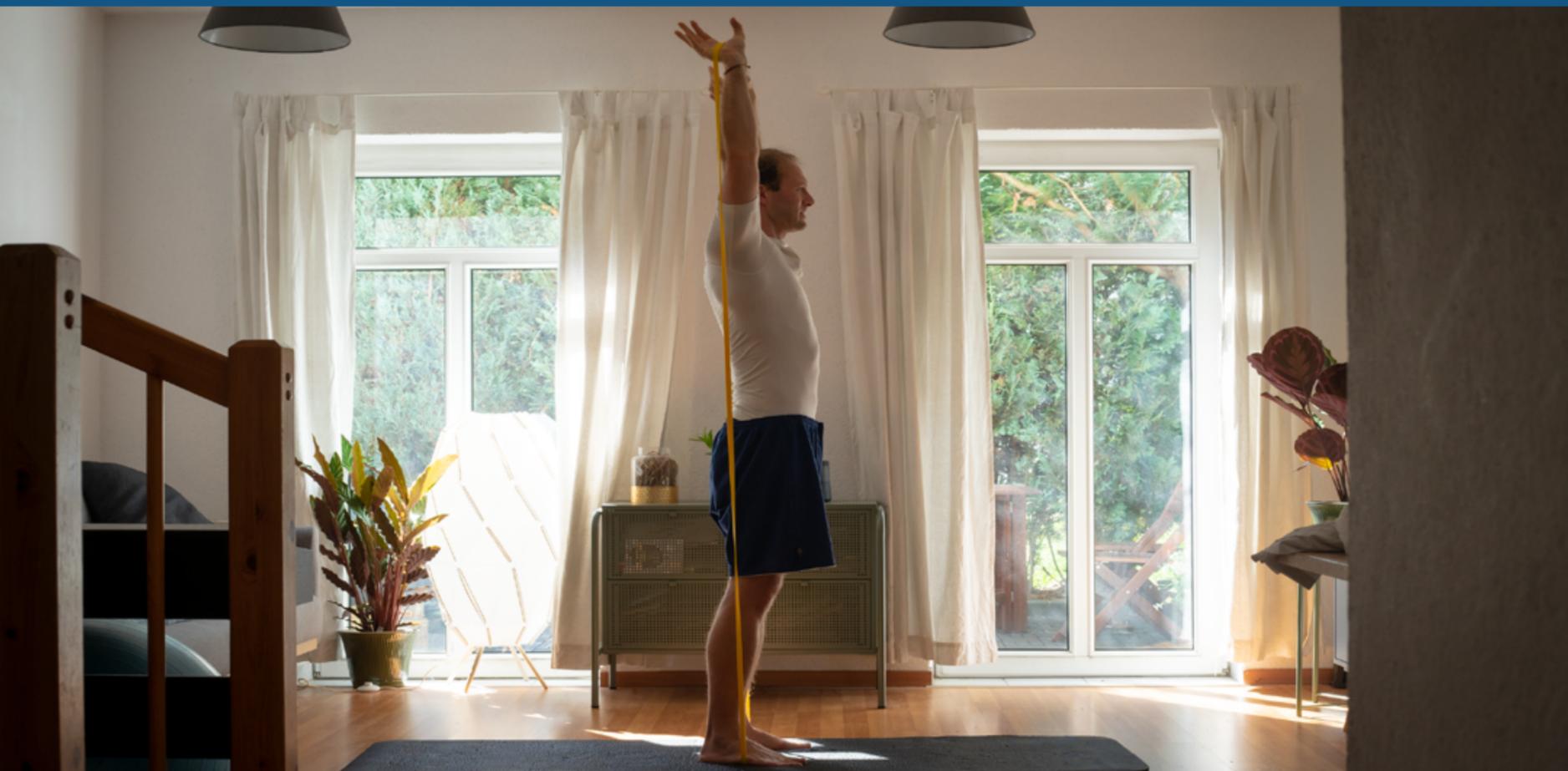
SCHWIERIGKEITSGRAD
VERRINGERT



- ▶ **Trainingsschwerpunkt** Kräftigung der Brust-, Trizeps-, Gesäß-, Rückenmuskulatur.
- ▶ **Variation der Übung** Farbe / Widerstand des Bandes passend wählen. Die Oberschenkel werden im Verhältnis nur bis zur Parallele des Bodens gebracht.
- ▶ **Hinweise & Tipps** Die Knie sollten parallel aufgestellt werden.

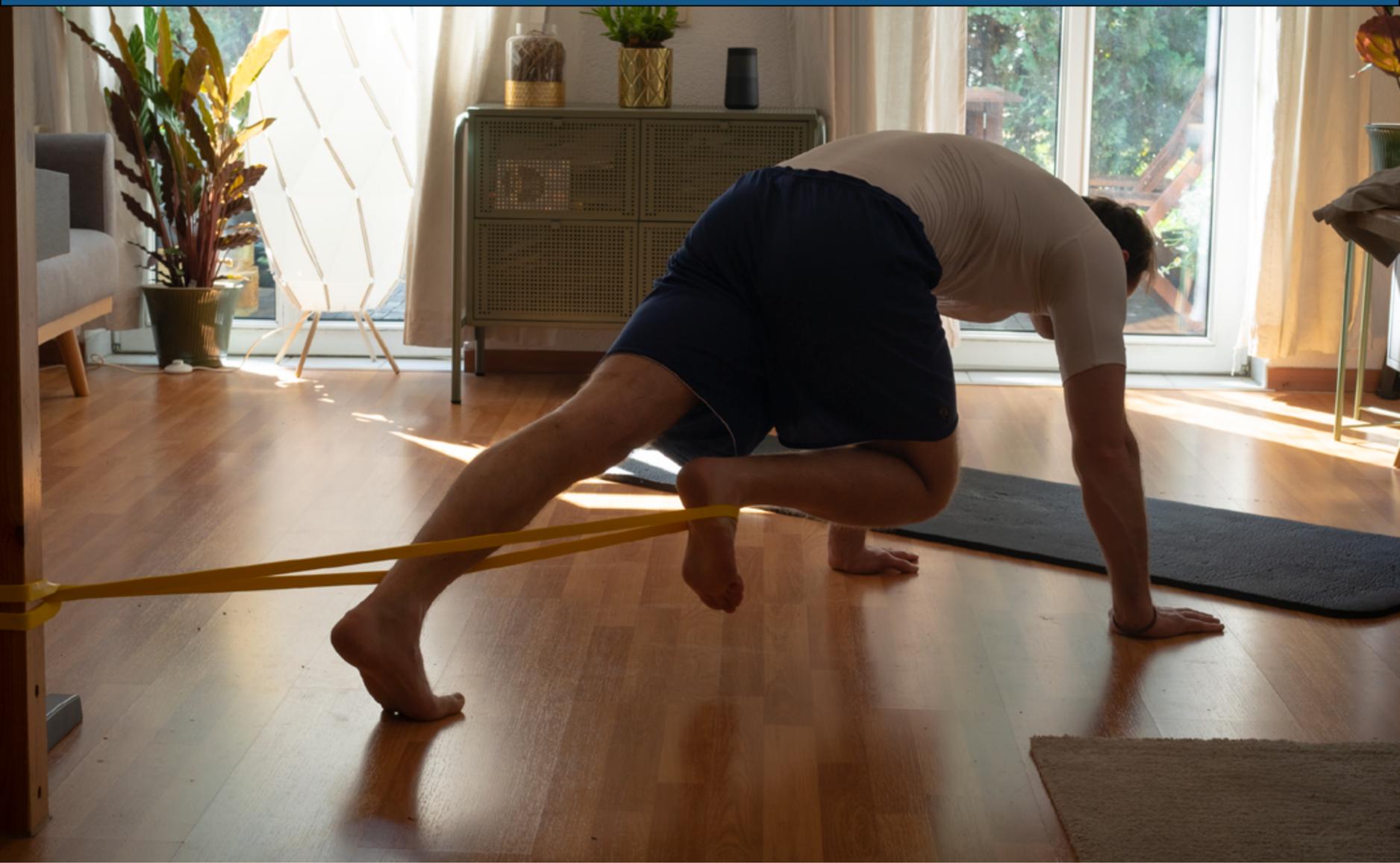
ÜBUNG 02

SCHWIERIGKEITSGRAD
STARK ERSCHWERT



- ▶ **Trainingsschwerpunkt** Kräftigung der Quadrizeps-, Oberschenkelrückseiten-, Gesäß-, Trizeps-, Rücken-, Bein- und Schultermuskulatur.
- ▶ **Variation der Übung** Die Ausgangsstellung bleibt gleich, zusätzlich werden die Arme noch nach oben durchgestreckt. Dabei entsteht eine komplexe Übung, die die Muskulatur des gesamten Körpers beansprucht.
- ▶ **Hinweise & Tipps** Die Knie sollten und parallel aufgestellt werden. Streckung im Ellbogengelenk.

ÜBUNG 03 | MOUNTAIN - CLIMBER



Übungsablauf

Es wird ein Bein gebeugt und das Knie so weit wie möglich an das Brustbein geführt wird. Danach wird das Bein wieder in die Ausgangsposition gebracht und mit dem anderen Bein die gleiche Bewegungsfolge durchgeführt. Diese zyklische Bewegung soll so schnell wie möglich durchgeführt werden. Das Band wird fixiert und an den Füßen befestigt.

Zusätzliches Material: 1 x Gymnastikmatte | 1 x T-Pro Widerstandsband (lang)

Trainings-
schwerpunkt

- ▶ Kräftigung der Trizeps-, Rückenstreck-, Bauch-, Oberschenkel-, Gesäß- und Brustmuskulatur. Verbesserung von Kraft und Ausdauer.

Ausgangs-
stellung

- ▶ Der Athlet begibt sich in eine Liegestütz-Position. Das Widerstandsband wird fixiert und um das zu trainierende Bein gehangen. Dabei bildet der Körper eine Linie.

Intensität
& Pausen

- ▶ 5 Durchgänge á 30 Sekunden - Pausenzeit: 30 Sekunden.

Hinweise
& Tipps

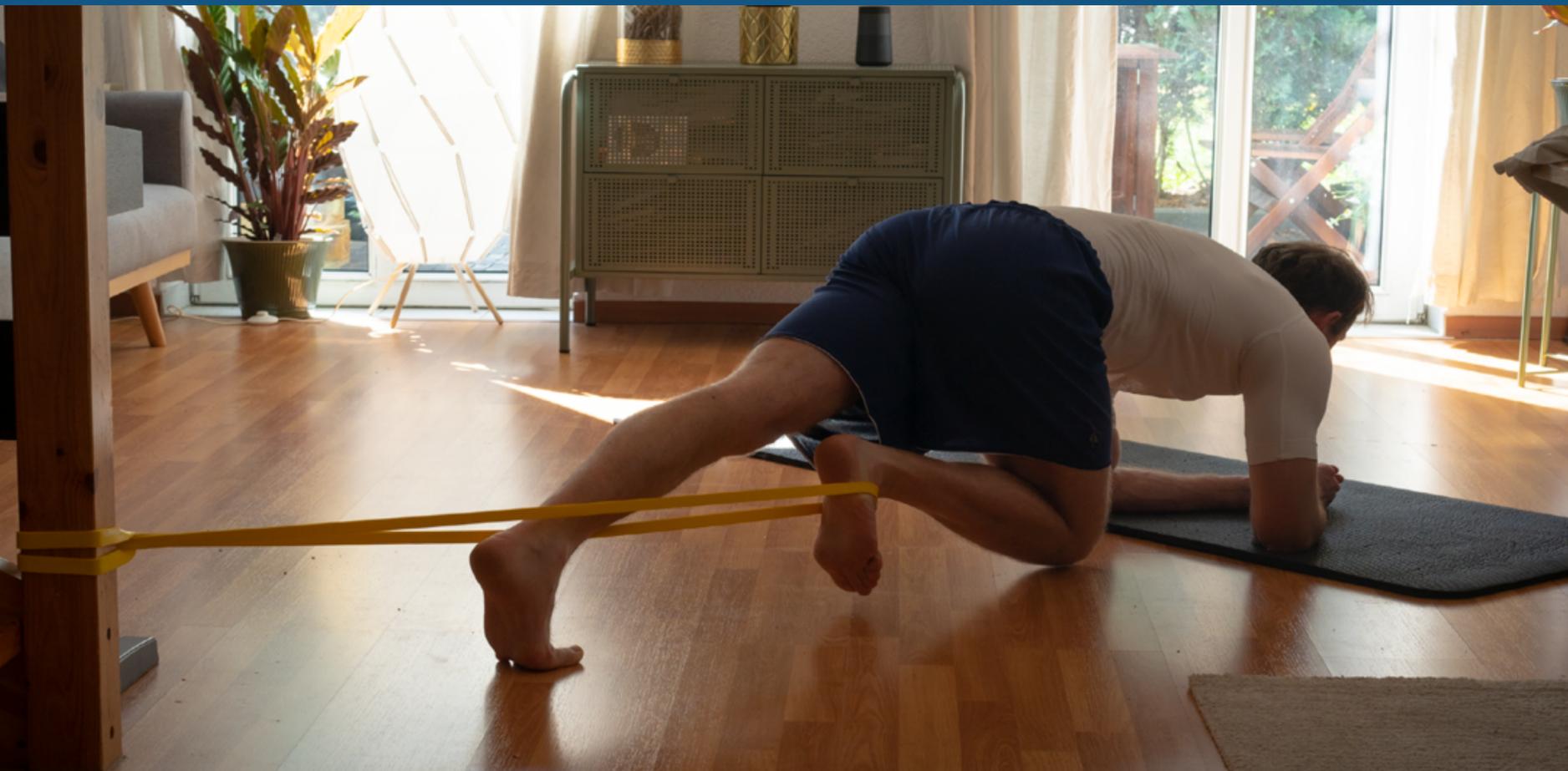
- ▶ Gerader Fußaufsatz und gerade Rückenhaltung beachten. Die Hüfte nach Möglichkeit in einer Linie mit dem Körper lassen.



VIDEO ANSCHAUEN

ÜBUNG 03

SCHWIERIGKEITSGRAD
VERRINGERT



Trainings-
schwerpunkt

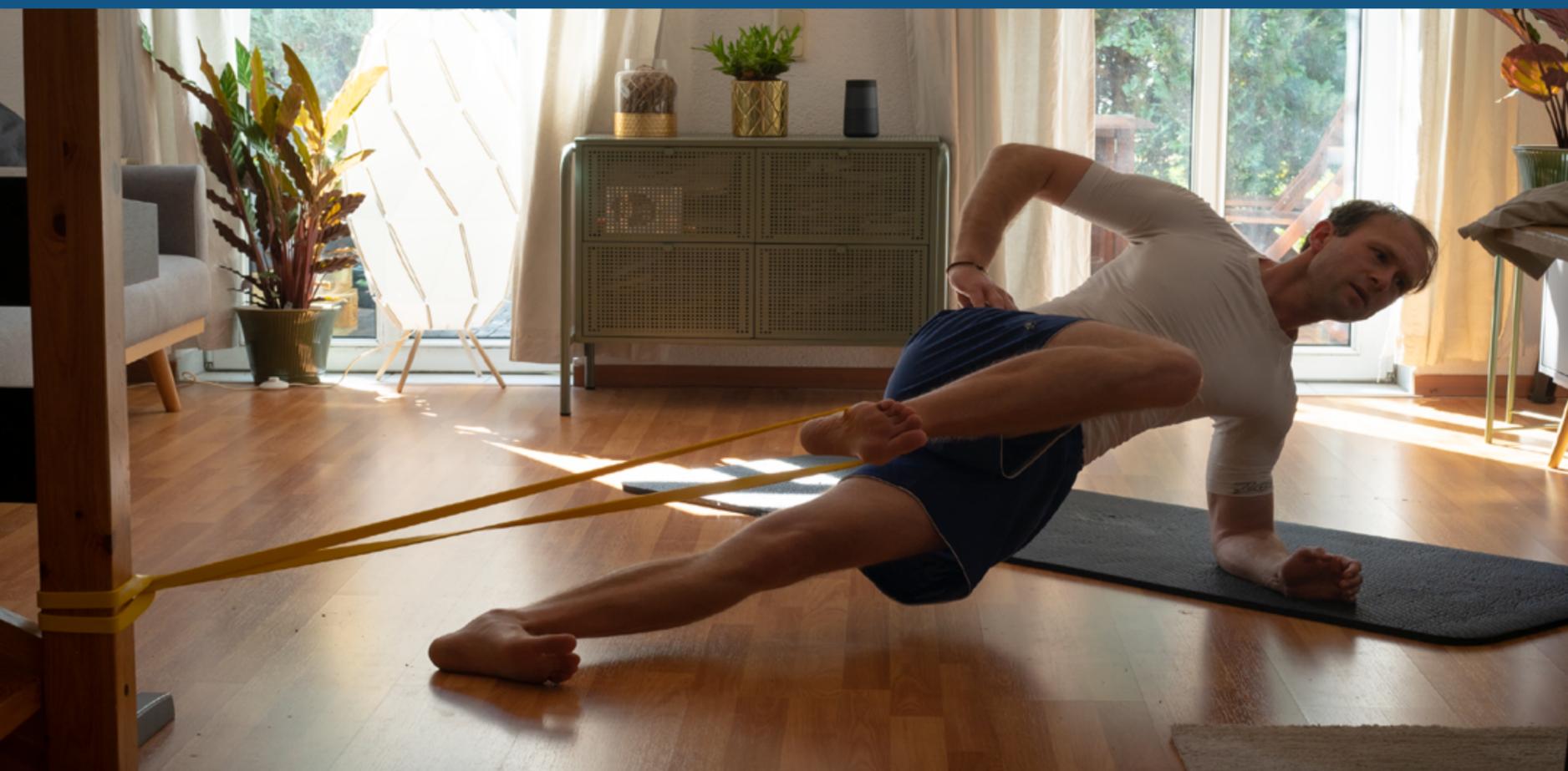
Variation
der Übung

Hinweise
& Tipps

- ▶ Kräftigung der Trizeps-, Rückenstreck-, Bauch-, Oberschenkel-, Gesäß- und Brustmuskulatur. Verbesserung von Kraft und Ausdauer.
- ▶ Farbe / Widerstand des Bandes passend wählen. Die Halteposition ist im Unterarmstütz. Die Beine werden alternierend an die Brust gezogen und wieder gestreckt.
- ▶ Gerader Fußaufsatz und gerade Rückenhaltung beachten. Die Hüfte nach Möglichkeit in einer Linie mit dem Körper lassen.

ÜBUNG 03

SCHWIERIGKEITSGRAD
STARK ERSCHWERT



Trainings-
schwerpunkt

Variation
der Übung

Hinweise
& Tipps

- ▶ Kräftigung der Trizeps-, Rückenstreck-, Bauch-, Oberschenkel-, Gesäß- und Brustmuskulatur. Verbesserung von Kraft und Ausdauer.
- ▶ Die Ausgangsstellung ist ein Seitstütz. Das Bein wird wie im frontalen Mountain - Climber alternierend zur Brust gezogen.
- ▶ Der Körper sollte möglichst in einer Achse bleiben. Nur die Beine sollten sich bewegen.

ÜBUNG 04 | RUDERN



Übungsablauf

Die Ausgangsstellung gemäß der Abbildung einnehmen - sitzend auf dem Boden mit gestreckten Beinen und einer aufrechten Körperhaltung. Ein Arm wird gegen den Widerstand des Bandes gerade zum Körper geführt.

Zusätzliches Material: 1 x T-Pro Widerstandsband (lang)

Trainings-
schwerpunkt

- ▶ Kräftigung der Rücken- und Armmuskulatur. Verbesserung von Kraft und Ausdauer.

Ausgangs-
stellung

- ▶ Bei dieser Übung befindet sich der Athlet im Strecksitz. Das Band wird vor ihm befestigt. Mit einer Hand wird das Widerstandsband gegriffen. Der Rücken bleibt während der Übung gerade und aufrecht.

Intensität
& Pausen

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

Hinweise
& Tipps

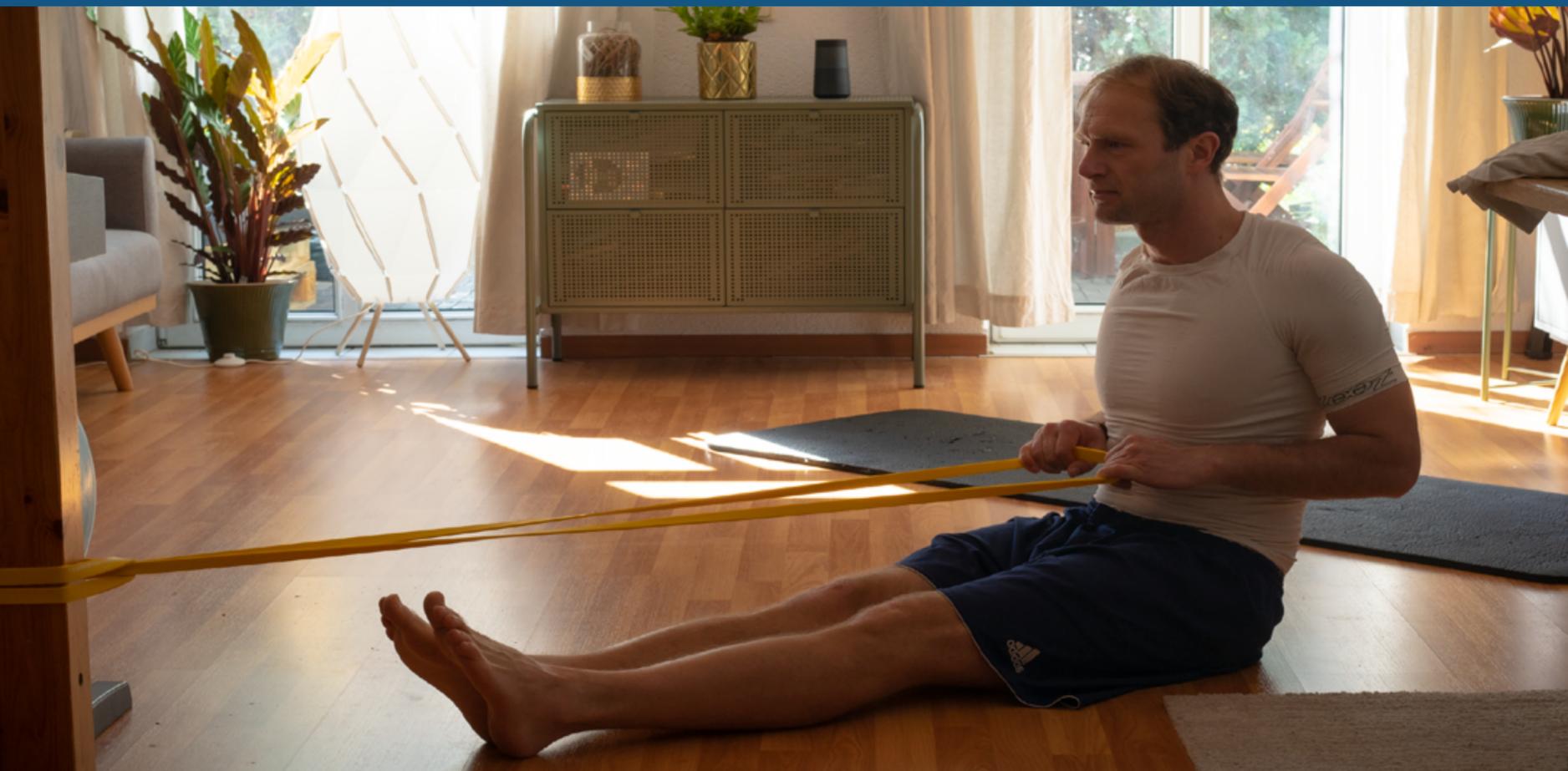
- ▶ Rücken gerade. Oberkörper stabilisieren.



VIDEO ANSCHAUEN

ÜBUNG 04

SCHWIERIGKEITSGRAD
VERRINGERT



Trainings-
schwerpunkt

Variation
der Übung

Hinweise
& Tipps

- ▶ **Kräftigung der Rückenmuskulatur. Verbesserung von Kraft und Ausdauer.**
- ▶ **Farbe / Widerstand des Bandes passend wählen. Es werden beide Arme simultan nach hinten bewegt, dadurch verteilt sich die Belastung und die Übung wird erleichtert.**
- ▶ **Rücken gerade halten und Oberkörper stabilisieren. Gerades Ziehen des Bandes, damit die Belastung gleich verteilt ist.**

ÜBUNG 04

SCHWIERIGKEITSGRAD
STARK ERHÖHT



Trainings-
schwerpunkt

Variation
der Übung

Hinweise
& Tipps

- ▶ **Kräftigung der Rückenmuskulatur – oberer Rücken. Verbesserung von Kraft und Ausdauer.**
- ▶ **Farbe / Widerstand des Bandes passend wählen. Es werden beide Arme simultan nach hinten bewegt, nur auf der Höhe der Schultern arbeiten.**
- ▶ **Körperspannung herstellen - nur die Arme arbeiten.**

ÜBUNG 05 | BEINE ANZIEHEN



Übungsablauf

Ausgangsstellung einnehmen. Die Beine werden in Richtung des Brustkorbs gegen den Widerstand des Bandes gezogen. Der Körper wird fixiert. Nach dem Anziehen wird sich wieder in die Ausgangsstellung begeben und die Übung erneut durchgeführt - so entsteht ein Kreislauf.

Zusätzliches Material: 1 x Gymnastikmatte | 1 x T-Pro Widerstandsband (lang)

Trainings-
schwerpunkt

- ▶ Kräftigung der Bauchmuskulatur und des Core. Verbesserung von Kraft und Ausdauer

Ausgangs-
stellung

- ▶ Das Gesäß befindet sich auf dem Boden. Das Band wird vor ihm befestigt. Die Beine werden dann gleichzeitig in Richtung der Brust gezogen und wieder gestreckt.

Intensität
& Pausen

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

Hinweise
& Tipps

- ▶ Beine kontrolliert ran ziehen. Oberkörper stabilisieren.

▶ VIDEO ANSCHAUEN

ÜBUNG 05

SCHWIERIGKEITSGRAD
VERRINGERT



Trainings-
schwerpunkt

Variation
der Übung

Hinweise
& Tipps

- ▶ Kräftigung der Bauchmuskulatur und der Körpermitte. Verbesserung von Kraft und Ausdauer.
- ▶ Farbe / Widerstand des Bandes passend wählen und variieren. Es werden beide Beine abwechselnd bewegt - ähnlich der Bewegung beim „Radfahren“.
- ▶ Rücken gerade. Oberkörper stabilisieren.

ÜBUNG 05

SCHWIERIGKEITSGRAD
ERSCHWERT



Trainings-
schwerpunkt

Variation
der Übung

Hinweise
& Tipps

- ▶ Kräftigung der Bauchmuskulatur und der Körpermitte. Verbesserung von Kraft und Ausdauer.
- ▶ Farbe / Widerstand des Bandes passend wählen. Das Band wird weiter oben befestigt, der Athlet befindet sich auf einem Gymnastikball und führt von diesem aus Crunches durch.
- ▶ Rücken gerade. Oberkörper stabilisieren.