



BOUNDLETICS

**RESISTANCE BAND
SMART
START GUIDE**



DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR DEINEN ERFOLG

Ich danke dir für dein Vertrauen und den Kauf deines Boundletics Resistance Bands. Du hast auf jeden Fall die richtige Wahl getroffen. Wenn du Fragen zu deinem Boundletics Produkt hast, nimm einfach zu uns Kontakt auf.

Solltest du von unseren Produkten genauso überzeugt sein wie wir, hinterlass uns doch bitte kurz eine Bewertung auf Amazon.

Produktrezension: <https://www.amazon.de/review/review-your-purchases/#>

Verkäuferfeedback: <https://www.amazon.de/gp/feedback/>

Auch du hast dich aufgrund der Berichte von anderen Kunden für unser Produkt entschieden, bitte helfe auch anderen die richtige Entscheidung zu treffen.

Du hast Lust voll durchzustarten? Dann lass uns sofort anfangen.

BITTE BEACHTE IMMER:

Vorweg muss ich dir aber noch sagen, dass dieser Smart Guide dir zwar schon sehr viele gute Übungen zeigt, mit denen du effektiv deinen Körper trainieren kannst, dennoch kann dir dieser Guide keinen Trainer ersetzen, der dich bei der Ausführung jeder Übung beobachtet.

Wenn du also bereits vor oder nach dem Training Schmerzen in einzelnen Muskeln oder Gelenken bemerkst, suche auf jeden Fall einen Arzt, Physiotherapeuten oder erfahrenen Trainer auf.

Trainiere nie über deine Gelenk- oder Muskelschmerzen hinweg.

DER RICHTIGE WIDERSTAND:

Du wirst gleich bei den verschiedenen Übungen verschiedene Resistance Bands von Boundletics sehen.

Welches für dich das richtige Band und der richtige Widerstand ist, hängt von deiner Kraft ab und kannst nur du selbst entscheiden.

Du kannst aber den Widerstand der einzelnen Bänder jederzeit anpassen indem du die Länge variiert. Je kürzer du das Band greifst, desto mehr Widerstand leistet es.

DIE ANZAHL DER WIDERHOLUNGEN:

Wir empfehlen dir jede Übung mit 3 Arbeitssätzen zu jeweils 10-12 Wiederholungen auszuführen.

Bitte wärme deine Muskulatur vorher mit wenig Gewicht und 12-16 Wiederholungen in einem Satz auf, hierdurch vermeidest du Verletzungen und Gelenkschmerzen.

DIE BASIS FÜR DEINEN ERFOLG:

Diese 5 Übungen solltest du unbedingt in dein Trainingsprogramm aufnehmen. Du trainierst mit ihnen deinen ganzen Körper und sorgst damit für eine allgemeine Kraftzunahme.

Diese 5 bilden sozusagen die Grundlage für deinen Trainingserfolg.

Alle weiteren Übungen aus diesem Guide kannst du einfach an deine Bedürfnisse angepasst in deinen Trainingsplan aufnehmen.

KREUZHEBEN - DEADLIFT

ZIELMUSKELN:

Rückenstrecker

Vorderer und Hinterer Oberschenkelmuskel

Großer Gesäßmuskel

AUSFÜHRUNG:

Fixiere das Band überkreuz unter deinen Füßen. Gehe jetzt in die Hocke und bring das Band unter Zug. Besonders wichtig hierbei ist der gerade Rücken und die Spannung im Rücken und der Schulterpartie. Zu keinem Zeitpunkt der Übung darf der Rücken krumm sein! Die Streckung des Rückens und der Beine erfolgt gleichzeitig. Halte deine Schultern unter Spannung und zieh sie leicht nach hinten. In der obersten Stellung sind deine Beine und die Hüfte gestreckt, aber nicht überstreckt.



KNIEBEUGEN - SQUATS

ZIELMUSKELN:

Vorderer und Hinterer Oberschenkelmuskel
Großer Gesäßmuskel
Bauch (stabilisierend)

AUSFÜHRUNG:

Fixiere das Band unter deinen Füßen. Gehe jetzt in die Hocke und bringe das Band unter Zug, sodass deine Hände wie auf dem Bild auf Brusthöhe sind. Besonders wichtig ist auch hier wieder der gerade Rücken und die Spannung in den Schultern. Du darfst auf keinen Fall bei der Übung einen krummen Rücken haben. Die Streckung des Rückens und der Beine erfolgt gleichzeitig. In der oberen Stellung sind deine Beine und dein Rücken gestreckt, aber nicht überstreckt.



MILITARY PRESS

ZIELMUSKELN:

Deltamuskel

AUSFÜHRUNG:

Befestige das Bein unter beiden Füßen. Stelle dich sicher und schulterbreit hin. Soanne deinen Rücken an und strecke die Brust nach vorne. Das Band hältst du auf Brusthöhe. Strecke die Arme nach oben bis über deinen Kopf.



LIEGESTÜTZEN - PUSH UPS

ZIELMUSKELN:

Großer Brustmuskel

Deltamuskel

Trizeps

AUSFÜHRUNG:

Liegestützen sind eine der beliebtesten Übungen für die Brust. Mit deinem Resistance Band kannst du für noch mehr Trainingsintensität sorgen. Begib dich auf die Knie und stütze dich mit den Händen etwas breiter als schulterbreit ab. Die Hände sollten ungefähr auf Brusthöhe sein. Strecke die Beine nach hinten aus und stelle die Füße auf die Zehenspitzen. Das Resistance Band hältst du dabei unter deinen Händen, so dass es über deinen Rücken führt. Achte bei Liegestützen immer darauf, dass deine Beine, dein Oberkörper und dein Kopf eine möglichst gerade Linie bilden.



RUDERN SITZEND

ZIELMUSKELN:

Breiter Rückenmuskel

Hinterer Teil des Deltamuskels

Kapuzenmuskel

Großer und kleiner Rautenmuskel

AUSFÜHRUNG:

Setz dich aufrecht auf den Boden. Deine Füße sind in etwa schulterbreit. Das Band legst du um deine Füße und hältst es mit beiden Händen. Wichtig ist, dass dein Rücken gerade ist und deine Schultern nicht zu sehr nach vorne gezogen werden. Jetzt ziehst du das Band soweit wie möglich an dich heran. Die Ellenbogen gehen dabei eng am Körper vorbei. Achte darauf, dass du in der Ausgangsposition nicht die Spannung im Rücken verlierst. Wichtig ist auch hier, dass du bei der Bewegung nicht zu sehr mit dem Oberkörper schwingst, um die Belastung auf den Muskeln zu halten, die du trainieren möchtest.



ERGÄNZENDE ÜBUNGEN:

Die nachfolgenden Übungen kannst du ergänzend zu den Grundübungen auf deine persönlichen Ansprüche abstimmen und die Muskelgruppen trainieren, die du in den Fokus setzen willst.

STRETCHING / MOBILITY:

Am Ende des Guides findest du noch ein paar Stretching oder Mobility Übungen, die du vor oder nach dem Training absolvieren kannst. Sie sollen dir dabei helfen, Beweglich zu bleiben und Verletzungen, sowie Verspannungen, zu vermeiden. Bei Stretching geh bitte besonders vorsichtig mit der Zugwirkung des Bandes um und mache dir bewusst, welchen Muskel du bei der jeweiligen Übung dehnt.

BIZEPS CURLS

ZIELMUSKELN:

Bizeps
Armbeuger

AUSFÜHRUNG:

Das Band fixierst du ganz einfach wieder unter deinen Füßen. Stehe gerade und halte das Band in beiden Händen. Mit der Griffbreite kannst du variieren. Deine Bauchmuskeln und dein unterer Rücken sind angespannt. Strecke deine Brust leicht heraus. Dann beugst du den Arm im Ellenbogengelenk und dehnt das Band durch die Kraft deines Oberarms. Wichtig ist, dass du die Bewegung bis ganz nach oben ausführst. Dein Oberarm bleibt dabei immer in der selben Stellung und dein Oberkörper schwingt nicht mit. Versuche nicht die Bewegung abzufälschen. Wenn du Probleme damit hast, stell dich mit dem Rücken an eine Wand. Achte darauf die Arme immer ein wenig angewinkelt zu lassen (Foto 1)



TRIPEPS STRECKEN

ZIELMUSKELN:

Trizeps

AUSFÜHRUNG:

Das Band wird unter deinem Fuß fixiert. Du führst es hinter deinen Rücken und bringst deinen Oberarm hinter deinem Kopf in eine senkrechte Position. Nun streckst du den Arm im Ellenbogengelenk. Bitte strecke den Arm nicht komplett, um eine hohe Belastung des Ellenbogengelenks zu vermeiden. Bitte achte besonders darauf, dass du die Bewegung allein im Ellenbogengelenk ausführst.



SEITHEBEN

ZIELMUSKELN:
Deltamuskel

AUSFÜHRUNG:

Zum Seitheben fixierst du das Band unter einem Fuß. Du stehst sicher und dein Rücken ist durchgestreckt. Das Band hältst du in einer Hand. Dein Arm ist nicht ganz durchgestreckt, sondern leicht im Ellenbogen gebeugt. Jetzt hebst du deinen Arm bis er sich in der Horizontalen befindet. Wichtig ist, dass du deinen Kopf nicht nach vorne schiebst und die Bewegung ausschließlich im Schultergelenk ausführst. Vergiss nicht auch den anderen Arm zu trainieren.



CHEST EXTENSION

ZIELMUSKELN:

Großer Brustmuskel

AUSFÜHRUNG:

Das Band fixierst du am besten an an einem Geländer. Bei uns im Bild ist es der Handlauf vom Pool. Du stellst dich dann schulterbreit hin, so dass du stabil stehst. Das Band hältst du in einer Hand. Dein Arm ist nicht ganz gestreckt, sondern leicht im Ellenbogen angewinkelt. Du bringst nun Zug auf das Band und führst es in einer kreisförmigen Bewegung nach Vorne. Deine Hand steht am Ende der Bewegung in etwa auf Brusthöhe.



ABDUKTION

ZIELMUSKELN:

mittlerer und kleiner Teil des Gesäßmuskels

AUSFÜHRUNG:

Diese Übung wird auf unserem Bild mit den Boundletics Profi Rubber Bands ausgeführt, ist aber auch ohne Probleme mit den Resistance Bands auszuführen.

Du legst das Band um deine Knöchel, stellst dich aufrecht hin und verlagerst dein Gewicht auf ein Bein. Das andere Bein bewegst du nun kontrolliert nach außen gegen das Band. Es kann schwierig sein, das Gleichgewicht zu halten. Halte dich einfach an einer Wand fest, wenn es dir Probleme bereitet.



ADDUCTION

ZIELMUSKELN:

Großer Oberschenkelanzieher
Langer Oberschenkelanzieher
Kurzer Oberschenkelanzieher

AUSFÜHRUNG:

Das Band wird wieder an einem Geländer oder einer Bank fixiert. Du stehst sicher auf einem Bein. Das andere hat das Band um den Knöchel und ist etwas nach hinten gedreht. Bei der Bewegung ziehst du nun das Bein mit dem Band nach vorne. Halte das Bein dabei immer ein bisschen schräg und strecke es nicht komplett durch, um dein Knie zu schonen.



SCHULTER-ROTATION

ZIELMUSKELN:

Rotationsmanschette

AUSFÜHRUNG:

Fixiere das Band an einem Geländer. Dein Ellenbogen ist eng am Körper. Das Band bringst du nun unter Zug. Achte darauf deinen Oberkörper grade zu halten und die Schulter nicht anzuziehen. Du beginnst nun mit der Bewegung, der Rotation nach außen. Ziehe die Bewegung nicht zu lang und versuche klare Anfangs- und Endpunkte zu setzen.



SCHULTERHEBEN - SHRUGS

ZIELMUSKELN:

Nacken

Schulterblattheber

AUSFÜHRUNG:

Du hast es bestimmt schon gesehen: Du fixierst das Band wieder unter deinen Füßen. Stell dich aufrecht hin. Das Band hältst du schulterbreit fest. Die Schultern sind leicht nach hinten gezogen und werden von dem Band nach unten gezogen. Jetzt bewegst du die Schultern nach oben, bis es nicht mehr geht. Ganz wichtig dabei ist, dass du die Schultern dabei nicht nach vorne ziehst und der Kopf nicht bei der Aufwärtsbewegung nach Vorne streckst. Am besten hebst du dein Kinn etwas an, sodass du ein wenig nach oben schaust und stellst dir vor, du wolltest deine Schultern hinter deinen Ohren nach oben ziehen.



BAUCH - CRUNCHES

ZIELMUSKELN:

Gerader Bauchmuskel

Lenden-Darmbeinmuskel

AUSFÜHRUNG:

Fixiere das Band an einem Geländer oder einer Bank. Setze dich auf den Boden und lehne dich etwas zurück. Lege das Bein um deine Knie. Mit den Händen stützt du dich seitlich ab. Ziehe jetzt deine Knie an und führe sie bis zur Brust.



FACEPULLS

ZIELMUSKELN:

hinterer Teil des Deltamuskels
Kapuzenmuskel

AUSFÜHRUNG:

Fixiere das Band an einer Bank oder einem Geländer. Stelle dich fest hin, die Füße etwa schulterbreit voneinander entfernt. Bewege deine Arme nach vorne und bring das Band unter Spannung. Zieh es jetzt zurück zum Körper Richtung Kopf. Dabei gehen deine Schultern nach außen.



FRONTKICKS

ZIELMUSKELN:

Lenden-Darmbeinmuskel

AUSFÜHRUNG:

Auf den Bildern wird diese Übung mit den Mini Bands von Boundletics ausgeführt. Du kannst hier aber auch prima das Resistance Band nutzen. Befestige das Band an deinem Knöchel. Du stehst fest auf einem Bein. Das andere Bein bewegst du jetzt langsam nach vorne bis das Band spannt.



KICKBACKS

ZIELMUSKELN:

Großer Gesäßmuskel

AUSFÜHRUNG:

Diese Übung wird so ähnlich wie Frontkicks ausgeübt. Allerdings läuft die Bewegung diesmal nach hinten.

Stelle dich fest hin und lege das Band um deinen Knöchel. Führe das Bein jetzt gegen den Widerstand des Bandes nach hinten.



WADEN STRECKEN

ZIELMUSKELN:

Wadenmuskel

AUSFÜHRUNG:

Setze dich aufrecht hin. Lege das Band um deine Füße. Es sollte deine Fußballen umfassen. Halte das Band mit den Händen fest und bring es auf Spannung. Strecke deine Füße gegen den Widerstand des Beines. Du solltest die Beine nie ganz durchstrecken.



STRETCHING- BRUST UND SCHULTERN

ZIELMUSKELN:

Großer Brustmuskel
gesamte Schultermuskulatur

AUSFÜHRUNG:

Halte das Band zuerst etwas breiter als Schulterbreit über den Kopf.
nun lässt du das band langsam hinter deinem kopf und deinem rücken nach unten wandern. Du wirst den Zug des Bands in deiner Brust und der Schultermuskulatur spüren.



STRETCHING- LATISSIMUS

ZIELMUSKELN:

Breiter Rückenmuskel

AUSFÜHRUNG:

Halte das Band etwas breiter als Schulterbreit über deinen Kopf. Zieh es ein bisschen auseinander um den Zug im Rücken zu spüren. du bewegst deinen Oberkörper nun zu einer Seite. Führe die Bewegung langsam aus und konzentriere dich auf den Zug in deinem Rücken. Halte die Stellung etwa 30 Sekunden und beginne danach mit der anderen Seite.



STRETCHING- ARME

ZIELMUSKELN:

Trizeps

AUSFÜHRUNG:

Du hältst das Band hinter dem Rücken. Ein Ellenbogen befindet sich neben dem Kopf. Der andere hält das Band etwa in Hüfthöhe unter Spannung. Achte vor allem auf den Zug im oberen Arm.



IMPRESSUM & DISCLAIMER

Diese Anleitung ist ein Produkt von Boundletics.

Verantwortlich im Sinne des Telemediengesetzes ist Alexander René Schiller.

Haftung für Inhalte

Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

Haftung für Links

Unser Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Rechtswirksamkeit dieses Haftungsausschlusses

Dieser Haftungsausschluss ist als Teil des Internetangebotes zu betrachten, von dem aus auf dieses Produkt verwiesen wurde. Sofern Teile oder einzelne Formulierungen dieses Textes der geltenden Rechtslage nicht, nicht mehr oder nicht vollständig entsprechen sollten, bleiben die übrigen Teile des Dokumentes in ihrem Inhalt und ihrer Gültigkeit davon unberührt.

Für weitere Informationen kontaktiere uns bitte unter untenstehender Adresse.

Boundletics

Alexander René Schiller

Hermannstraße 118

45964 Gladbeck

e-Mail: info@boundletics.com

Internet: www.boundletics.com