



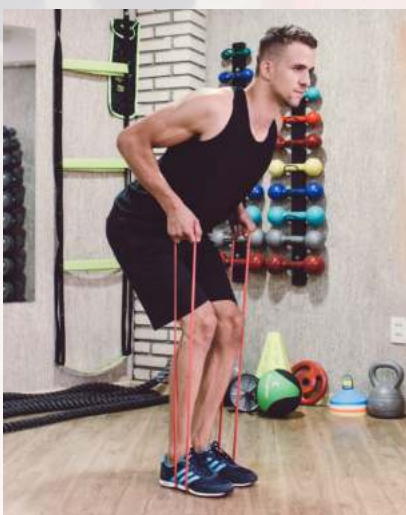
# CORESTEADY

CORESTEADY WIDERSTANDSBÄNDER ANLEITUNG



# LIEGESTÜTZE MIT WIDERSTANDBAND

1. Legen Sie das Band genau zwischen den Schultern und den Ellenbogen quer über Ihrem Rücken.
2. Begeben Sie sich in eine Liegestützposition mit Ihren Handflächen auf dem Band. Ihr Körper sollte von den Knöcheln bis zum Kopf eine gerade Linie bilden.
3. Spannen Sie die Gesäßmuskeln und die Bauchmuskeln an. Senken Sie Ihren Körper ab, bis Ihre Brust fast den Boden berührt.
4. Halten Sie diese Position 1 Sekunde lang und drücken Sie sich dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
5. Führen Sie 8-10 Wiederholungen durch.



# VORGELEGTES RUDERN

1. Falten Sie das Widerstandsband in der Mitte und stellen Sie beide Füße nebeneinander auf das Band. Halten Sie die Enden des Bandes mit beiden Händen knapp unter den Knien fest.
2. Beugen Sie sich mit leicht gebeugten Knien nach vorne und ziehen Sie das Band nach oben in Richtung Rippen, wobei die Schulterblätter zueinander bewegen.
3. Kommen Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.
4. Führen Sie 8-10 Wiederholungen durch.

# DOPPELTE ARMBEUGEN



- 1.** Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf das Band und nehmen Sie eine neutrale Position ein. Die Knie sollten leicht gebeugt sein.
- 2.** Halten Sie das Band mit beiden Händen fest.
- 3.** Ziehen Sie das Band nach oben, indem Sie die Arme abwinkeln und die Hände zur Brust bringen. Die Ellenbogen bewegen sich nicht und befinden sich knapp vor dem Oberkörper. Bringen Sie die Arme dann langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurück.
- 4.** Führen Sie 8-10 Wiederholungen durch.

# FACE PULL

- 1.** Setzen Sie sich mit leicht angewinkelten Beinen und aufrechtem Körper hin. Der Winkel zwischen Oberkörper und Beinen sollte 90 Grad betragen.
- 2.** Führen Sie das Band um die Fußsohlen herum und halten Sie es mit beiden Händen knapp über den Knien fest.
- 3.** Spannen Sie Ihre oberen Rückenmuskeln an und ziehen Sie das Band zum Gesicht, wobei sich die Ellenbogen immer über den Unterarmen befinden müssen.
- 4.** Senken Sie das Band wieder in die Ausgangsposition ab.
- 5.** Führen Sie 8-10 Wiederholungen durch.



# AUSEINANDERZIEHEN (PULL APARTS)

1. Stehen Sie in einer neutralen Position und halten Sie das Band mit beiden Händen fest. Die Hände sollten schulterbreit auseinander sein.
2. Ziehen Sie das Band auseinander, bis Ihre Arme seitlich ausgestreckt sind.
3. Bringen Sie die Arme langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.
4. Führen Sie 8-12 Wiederholungen durch.



# SCHULTER- DRÜCKEN

1. Stehen Sie mit beiden Füßen auf dem Band. Die Füße sollten schulterbreit auseinander sein. Halten Sie das Band mit beiden Händen fest.
2. Bringen Sie die Hände auf Schulterhöhe. Die Ellenbogen sind gebeugt, die Handflächen zeigen nach oben. Dies ist Ihre Ausgangsposition.
3. Heben Sie die Arme über den Kopf, bis sie ganz gestreckt sind und achten Sie darauf, dass sich Ihre Hände genau über den Schultern befinden. Der Kopf ist nach vorne gerichtet und Sie bleiben während der gesamten Bewegung in einer neutralen Position.
4. Halten Sie diese Position 2 Sekunden lang und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.
5. Führen Sie 10-15 Wiederholungen durch.

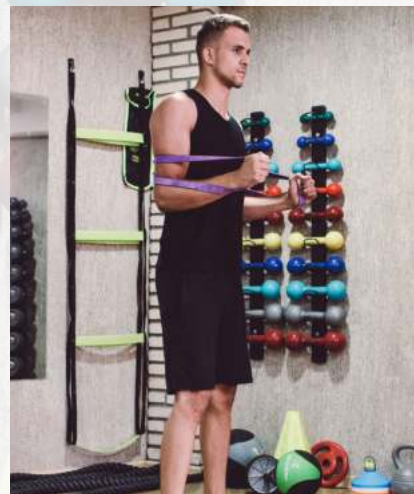


# SEITHEBEN

1. Stehen Sie in einer neutralen Position mit dem Band unter dem rechten Fuß und halten Sie das Band mit der rechten Hand fest.
2. Heben Sie den gestreckten Arm langsam nach oben, bis er sich auf Schulterhöhe befindet.
3. Halten Sie die Position 2 Sekunden lang und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.
4. Führen Sie 8-10 Wiederholungen durch und wechseln Sie dann auf die andere Seite.

# BRUSPRESSE IM STEHEN

1. Stehen Sie in einer neutralen Position.
2. Führen Sie das Band um Ihren Rücken herum und halten Sie die Arme seitlich am Körper. Die Ellenbogen bilden einen 90-Grad-Winkel und die Handflächen zeigen nach vorne.
3. Halten Sie das Band immer gespannt und drücken Sie die Arme in einer Liegestützbewegung nach vorne. Spannen Sie dabei den Trizeps und die Brustmuskeln an.
4. Sobald die Arme gestreckt sind, kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung.
5. Streben Sie 10-15 Wiederholungen an.



# AUFRECHTES RUDERN

1. Stehen Sie mit beiden Füßen auf dem Band und halten Sie das Band in beiden Händen. Legen Sie Ihre Fäuste auf Ihre Oberschenkel, wobei die Handflächen nach innen zeigen.
2. Ziehen Sie das Band nach oben bis sich Ihre Hände vor Ihrem Kinn befinden. Die Hände bleiben dabei zusammen. Die Ellenbogen müssen sich über Ihren Unterarmen befinden.
3. Halten Sie diese Position 2 Sekunden lang und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.
4. Streben Sie 8-10 Wiederholungen an.




# FRONTKNIEBEUGEN MIT WIDERSTANDSBAND

1. Stellen Sie sich auf das Band mit den Füßen schulterbreit auseinander.
2. Ziehen Sie das Band hinter Ihrem Körper nach oben und neben Ihren Kopf. Legen Sie das Band auf Ihre Schultern und halten Sie es mit beiden Händen direkt unter Ihrem Kinn fest.
3. Spannen Sie die Bauchmuskeln an, beugen Sie die Knie und senken Sie die Hüfte langsam in die Hocke. Halten Sie die Brust gerade und den unteren Rücken in seiner natürlichen, gewölbten Position.
4. Wenn Sie in der Hocke sind, drücken Sie sich mit den Fersen wieder in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie die Übung und streben Sie 10-15 Wiederholungen an.



Tipp\* Je näher die Gesäßmuskeln an den Fersen sind, desto intensiver werden sie trainiert.

A man in a black tank top and shorts is standing in a gym, holding a purple resistance band. He is looking to the right. In the background, there is a rack of colorful dumbbells and other gym equipment. The floor is wooden, and there are some cones and a kettlebell on the floor.

Kontaktieren Sie immer Ihren Arzt oder medizinisches Fachpersonal, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Falls während der Übungen in diesem Leitfaden Schwindel, Benommenheit oder Kurzatmigkeit auftreten, brechen Sie diese sofort ab und kontaktieren Sie Ihren Arzt. Führen Sie alle Übungen langsam und kontrolliert durch.

Verwenden Sie dieses Produkt nicht, falls Sie allergisch auf Latex reagieren. Prüfen Sie die Widerstandsbänder vor der Nutzung sorgfältig und verwenden Sie sie nicht, falls sie beschädigt sind.

Der Autor, der Herausgeber und die Vertreiber dieses Leitfadens haften nicht für Schäden oder Verletzungen von Personen, Eigentum oder Einrichtungen, die aus den in diesem Leitfaden enthaltenen Informationen oder Vorschlägen entstehen. Der Leitfaden und sein

gesamter Inhalt dienen ausschließlich der Information und sind auf eigenes Risiko, nach eigenem Ermessen und nach eigenem Urteilsvermögen des Lesers und Nutzers zu verwenden.

Copyright © 2017 von Coresteady Limited. Alle Rechte vorbehalten. Dieser Leitfaden oder Teile davon dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers in keiner Form vervielfältigt, in einem Datenabrufsystem gespeichert oder versendet, verkauft oder übertragen werden.



**CORESTEADY**  
CORESTEADY RESISTANCE BAND GUIDE

[www.coresteady.com](http://www.coresteady.com)

[support@coresteady.com](mailto:support@coresteady.com)

