FIT AT HOME
TRAININGSPLAN
MIT COACH Q

WWW.IQSKITCHEN.DE

FIT AT HOME TRAININGSPLAN

Du willst ein effektives Training ohne Fitnessstudio und auch von zu Hause aus die besten Ergebnisse aus Deinen Übungen herausholen? Dann sind Resistance Bands und Loop Bands genau das richtige Equipment für Dich. Die Fitnessbänder gibt es in unterschiedlichen Größen und Stärken, sodass Du Dein Training sehr variabel gestalten kannst – passend für die verschiedenen Muskelgruppen und angepasst an die gewünschte Intensität und Leistungslevel. Du kannst damit Deine Kraft, Mobility und Leistungsfähigkeit verbessern und mit dem richtigen Plan und Herangehensweise Muskeln aufbauen.

Mit dem folgenden Trainingsplan bekommst Du eine Anleitung mit vielen verschiedenen Grundübungen, für ein effektives Ganzkörpertraining mit Hilfe von Widerstandsbändern. Dazu erfährst Du hilfreiche Tipps, wie Du das Training mit der Zeit an Dein Trainingslevel anpassen kannst, um weitere Fortschritte zu erzielen. Progression (im Sinne von Trainingssteigerung und -fortschritt) ist der Schlüssel zum Erfolg und auch das wird im FIT AT HOME PLAN berücksichtigt, damit Du lange Spaß hast und positive Veränderungen erzielst: Sowohl optisch als auch vom Fitnesslevel.

Das Training lässt sich auch mit anderen Sportarten als Teil Deines Heimtrainings sehr gut kombinieren. Wenn Du also auch gerne "hullerst", Pilates machst, Online (Bodyweight) Kurse belegst oder Ausdauersportarten nebenher betreibst, dann kannst Du Dein Programm mit diesen Allrounder-Trainingstools erweitern.

ALLGEMEINE INFOS

- Unterstützung und Intensivierung Deines progressiven Hometrainings
- Stretchfähigkeit der Bänder erhöhen die Übungsintensität während der Ausführung

Was sind Resistance Bands?

Resistance Bands sind beliebte Trainingsutensilien, die man vielseitig einsetzen kann. Zum Beispiel als Teil der Aufwärmroutine, als Mobilitywerkzeug, aber auch um Übungen zu unterstützen (z.B. als Klimmzug-Hilfe) oder zu erschweren (z.B. beim Bankdrücken). Durch die verschiedenen Stärken kannst Du die Widerstände jederzeit anpassen und Progression erzielen!

Im Falle des FIT AT HOME TRAININGS werden wir die unterschiedlichen Resistance und Loop Bands dazu einsetzen, um ein effektives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht zu steuern und zu intensivieren. Übersetzt bedeutet "Resistance" Widerstand und genau das macht ein gutes Krafttraining aus: Das Arbeiten gegen eine ungewohnte Last, die unseren Körper herausfordert.

Bis zu einem gewissen Punkt funktioniert dies auch mit dem eigenen Körpergewicht, doch adaptieren wir mit regelmäßigem Training und steigendem Leistungslevel, sodass wir für weitere Fortschritte die Intensität erhöhen müssen. Das Stichwort für kontinuierliche Trainingserfolge lautet PROGRESSION und genau das werden wir mit dem richtigen Einsatz der Widerstandsbänder in Kombination mit der Übungszusammenstellung erreichen.

Der Einsatz unterschiedlicher Trainingsbänder

Beim FIT AT HOME PLAN kommen Resistance Bands und Loop Bands zum Einsatz. Du kannst aber auch klassische Trainingsbänder wie das bekannte "Tera Band" oder Tubes, die nochmals zwei Griffe haben, ergänzend einsetzen. Auch hier gibt es verschiedene Längen und Stärken und zusätzlich kann der Widerstand durch die Griffbreite reguliert werden. Diese Art Resistance Band eignet sich besonders für Oberkörperübungen wie Rudern, Bizeps Curl und Latziehen.

Loop Bänder

Die sogenannten Loops sind dehnbare Schlaufen. Das Material ist in der Regel fester als bei klassischen Fitnessbändern. Auch diese Art Trainingsband gibt es in verschiedenen Formen und Intensitäten. Breite Loops eignen sich besonders gut für Bein- und Po-Übungen. Dafür steigt man in die Schlaufe und fixiert diese oberhalb der Knie oder über den Knöcheln. Schmalere Loops sind ein gutes Hilfsmittel für Arm- und Schulterübungen.

FUNKTION IM TRAININGSPLAN

- Resistance Bands: unterschiedlich lange Bänder
- Bevorzugt für Oberkörpertraining (Rudern, Latziehen etc.)
- Loops: feste Trainingsbänder
- Breite Bänder für Bein- und Potraining
- Schmale Bänder für Arm- und Schulterübungen

Was ist das Besondere an Widerstandsbändern?

Beim Training mit Kurzhanteln haben wir ein relativ gleichbleibendes Gewicht, welches sich lediglich durch die Gravitation und Hebelwirkung (=Kraftkurve) verändert. Wählst du eine 5kg Kurzhantel, wird sich das Gewicht im Bewegungsverlauf also nicht großartig verändern.

Bei einem Widerstandsband wird jedoch mit steigendem Stretch der Widerstand und somit die Spannung, die auf der Muskulatur herrscht, immer größer. Zu Beginn der Bewegung ist die Belastung also am geringsten während sie am Ende der Bewegung am größten ist.

Die Intensität kann weiterhin erhöht werden, indem man die Widerstandsbänder um einen Gegenstand wickelt und den Abstand zum Fixpunkt vergrößert (ergo eine größere Zugspannung erzeugt).
Wenn es um einen Körperteil gewickelt oder daran befestigt ist, so kann man das Widerstandsband doppelt oder mehrfach umwickeln.

Was sind die Vor- und Nachteile beim Training mit Widerstandsbändern

Die Vorteile

Man kann überall trainieren. Die Bänder sind leicht transportabel und somit eine praktische Option, wenn man unterwegs ist, z.B. auf Geschäftsreise, im Urlaub oder auf einem Seminar. Wenn man also keinen Zugang zum Fitnessstudio hat oder das freie Training bevorzugt, hat man hiermit eine gute Lösung.
Nutze die Bänder als eigenes Trainingsgerät um Zuhause oder im Freien zu trainieren. Durch die verschiedenen Stärken kannst Du Dir jede Übung, die Du aus dem Fitnessstudio kennst, selber nachbasteln!

Es ist ein kosteneffektives Trainingsutensil, was dazu sehr vielseitig einsetzbar ist und unendliche viele Übungsvariationen erlaubt. Man kann mit einem guten Set aus unterschiedlichen Stärken ein komplettes Trainingsprogramm absolvieren oder als Ergänzung für das Training mit Maschinen und Gewichten nutzen.

Man hat eine einzigartige Belastungskurve, weil die Belastungsintensität zu Beginn der Bewegung am niedrigsten und am Ende maximal ist. Außerdem gibt es keinen "toten Punkt", wo die Spannung komplett aus dem Muskel genommen wird. Durch diese Besonderheit fällt es vielen Anwendern leichter eine bessere Mind Muscle Connection in der Spitzenkontraktion zu erzielen, gegenüber dem freien Training mit Gewichten. Es gibt Untersuchungen die belegen, dass die Muskelaktivierung (bei einer vergleichbaren Übung an einer Maschine) mit dem Widerstandsband höher war

Das Training mit Widerstandsbändern erzeugt im Regelfall keine so starken Muskelschäden, wie das Training an Maschinen oder mit freien Gewichten. Das bedeutet wiederum, dass man sich schneller vom Training erholt und somit eine höhere Trainingsfrequenz umsetzen kann.

Die Belastung für die passiven Strukturen (Gelenke, Sehnen und Bänder) ist geringer, was diese Form des Trainings auch besonders für Personen interessant macht, die bereits vorbelastet sind.

Die Nachteile

Die Progression ist schwer zu quantifizieren, da wir keine Gewichtssteigerungen in Zahlen (=kg) vor Augen haben. Es fällt also schwerer, konkrete Progressionsschemata umzusetzen, wie beim klassischen Krafttraining. Um den Widerstand zu erhöhen, muss man entweder zu einer höheren Stärke greifen oder mit dem gleichen Band ein paar "Tricks" anwenden, auf die wir im Folgenden noch zu sprechen kommen.

Den Vorteil des geringeren Muskelschadens, kann man gleichermaßen als Nachteil werten, denn der Stimulus ist dementsprechend niedriger, was die Fortschritte verlangsamt. Neben dem Volumen und der Frequenz ist auch die Trainingsintensität eine wichtige Variable für Trainingsfortschritte. Dieser "Nachteil" ist aber nur für Personen relevant, die ambitioniertere Muskelaufbauziele haben und hier führt der Weg ins Fitnessstudio sowieso nicht vorbei.

Einige Übungen, wie z.B. die Kniebeuge, sind aus Sicht der Biomechanik und Ausführungstechnik und wie man die Bänder fixiert nicht ganz optimal. Es gibt aber mehr als genug Möglichkeiten, um trotzdem ein effektives Training für den Ober- und Unterkörper zu absolvieren und Übungen gegebenenfalls zu substituieren.

Wie gestalte ich mit den Widerstandsbändern ein effektives Training?

Unter vielen (Kraft-) Sportlern herrscht immer noch der Irrglaube, man könne allein mit Widerstandsbändern kein effektives Muskelaufbautraining durchführen und belächeln das Training außerhalb des Fitnessstudios. Doch mit der richtigen Übungsauswahl und speziellen Methoden, kannst Du Deine Muskulatur genauso gezielt belasten und adäquate Trainingsreize setzen, wie mit klassischem Hantel- und Maschinentraining. Muskelaufbau kann auch mit gezielten Körpergewichtsübungen erfolgen und Widerstandsbänder werden die Erfolge noch weiter verstärken.

Deine Muskulatur wächst durch Trainingsreize, adäquate Regeneration und eine darauf folgende Anpassung der Muskulatur und ein wichtiger Schlüsselfaktor, den Du immer wieder lesen wirst, lautet PROGRESSION. Progression bedeutet, dass Du Deinen Körper kontinuierlich neuen/ höheren Trainingsreizen aussetzen musst, damit er sich adaptiert und Fortschritte hinsichtlich Kraft, Muskelaufbau und körperliche Fitness erzielt.

Zu Beginn Deines Trainings wird jede Form von Anstrengung einen Trainingsreiz erzeugen, weil Dein Körper diese Form der Belastung nicht gewohnt ist. Im Laufe der Zeit werden die folgenden Variablen jedoch immer wichtiger für Deinen Fortschritt, die Du beim Training mit Widerstandsbändern über folgende Stellschrauben erreichen kannst:

- Nutze dickere Widerstandsbänder UND/ODER oder fasse die Bänder kürzer um die Zuglast zu erhöhen.
- Erhöhe die Wiederholungsanzahl und trainiere dadurch wieder näher an das Muskelversagen.

- Erhöhe die time under tension, also die Zeit, die Deine Muskulatur unter konstanter Spannung ist. Du kannst eine Wiederholung schnell und explosiv ausführen oder langsam und kontrollierter. Am Beispiel "Kniebeuge" erläutert: Du gehst 4sek von Start- in die Endposition, hältst diese für 2sek unter konstanter Spannung und gehst 4sek wieder in die Startposition zurück. 10sek für eine Wiederholung über 15 Wiederhlungen bedeuten 2.5min Spannungszeit. Im Vergleich zu einer 2-1-2 time under tension hast Du eine doppelt so lange Satzzeit.
- Steigere die Trainingsfrequenz. Wenn Du 3x pro Woche trainierst und die Möglichkeit hast auf 4x zu erhöhen, dann ist das eine sehr gute Möglichkeit, um Dein Volumen und Deine Trainingsleistung zu steigern. Je nach Umfang und Leistungslevel kann die Frequenz bis auf ein tägliches Programm gesteigert werden, wobei ab 4 Einheiten in der Woche das Training, die Ernährung und Regeneration sehr gut aufeinander abgestimmt sein muss, um kein Übertraining zu provozieren.

- Steigere das Trainingsvolumen, also die Satzzahl und Wiederholungszahl und fordere damit den Körper neu heraus (z.B. von 3 Sätzen auf 4 und die Wiederholungszahl von 10 auf 12 steigern).
- Verkürze die Pausenzeiten zwischen den Sätzen, z.B. von 120sek auf 90sek oder 60sek. Eine Pausenzeit unter 60sek ist hinsichtlich des Muskelaufbaus weniger vorteilhaft und sollte nicht im Fokus stehen.

Wie Du siehst, ist Progression im Training nicht nur in Form einer Gewichtssteigerung möglich, sondern auch über viele weitere Variablen, die Deinen Körper und Deine Muskulatur aufs Neue herausfordern.

PROS	CONS
➢ Flexible & vielseitige Trainingsutensilien ➢ Problemlose Übungsadaption ➢ Hohe Muskel-aktivierung & einzigartige Belastungskurve ➢ Erleichterter Aufbau der MMC ➢ Schnellere Regeneration ➢ Gelenkschonend	➢ Progression quantitativ schwer messbar ➢ Widerstandser-höhung nur durch diverse Techniken ➢ niedrigerer Muskelstimulus ➢ Übungsausführung teilweise biomechanisch suboptimal

Wie behalte ich meine Fortschritte mit Widerstandsbändern im Blick?

Im Gegensatz zum klassischen Training haben wir keine feste Kilogrammzahlen, an denen wir uns orientieren können. Umso wichtiger ist es sich an eine feste Trainingsroutine zu halten und die Übungen und Abläufe nicht permanent zu wechseln. Was Du mit der Zeit verändern solltest, sind die oben genannten Variablen und diese auch dokumentieren. Einzelne Übungen können nach mehreren Wochen gegen vergleichbare Übungen ausgetauscht werden (z.B. Kniebeuge gegen Split Squats oder vorgebeugtes Rudern gegen sitzendes Rudern) und der ganze Plan im Zuge einer Trainingsperiodisierung nach mehreren Monaten (8-12 Wochen Zyklus) auch komplett ausgetauscht werden. Hierzu werden nach Bedarf weitere Pläne folgen.

TRAINING UND FORTSCHRITTE

- Effektives Training durch richtige Übungsauswahl und Methodik
- Progression durch individuelle Intensitätsanpassung möglich (z.B. Trainingsvolumen, Trainings-frequenz)
- Feste Trainingsroutine verschärft Blick auf Fortschritte
- Übungen adäquat ersetzen

ÜBERSICHT

- Beine
  - Kniebeuge
  - Bulgarian Split Squats
- Gluteus
  - Hip Thrusts
  - Kickbacks
- Rücken
  - Vorgebeugtes Rudern
  - Liegender Latzug
- Brust
  - Bankdrücken
- Core
  - Bicycle Crunch
- Equipment

➢ BEINE
KNIEBEUGE

Ausgangsposition

- Stelle Deine Füße etwas weiter als schulterbreit voneinander entfernt auf und drehe sie leicht nach außen.
- Deine Knie und Zehenspitzen zeigen immer in die gleiche Richtung.
- Dein Oberkörper ist minimal nach vorn gebeugt.
- Das Band wird mit den Füßen fixiert und auf der Schulter platziert. Es sollte in der Start- und Endposition unter Spannung sein.

Richtige Ausführung

- Spanne Deinen Körper an und halte Deinen Rücken gerade.
- Beuge langsam Deine Knie, bis Deine Oberschenkel parallel zum Boden sind (Dein Gesäß schiebt sich dabei nach hinten).
- Bringe Deinen Körper zurück in die Ausgangsposition, indem Du Druck auf die Fersen ausübst.
- Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen, um den gewünschten Effekt in den Beinen zu spüren oder nutze ein stärkeres Band.

➢ BEINE
BULGARIAN SPLIT SQUATS

Ausgangsposition

- Stelle einen Fuß soweit es geht hinter Dich auf einen Stuhl.
- Deine Füße sind hüftbreit voneinander entfernt.
- Stelle Dich mit Deinem Standfuß auf das Band und lege es hinter Deinem Nacken entlang über die Schultern.
- Deine Körperhaltung ist aufrecht und der Blick geht nach vorne.

Richtige Ausführung

- Beuge das Standbein bis der Oberschenkel in etwa parallel zum Boden ist.
- Das Knie sollte nicht über die Fußspitze hinausragen.
- Knie und Füße zeigen möglichst immer in die gleiche Richtung.
- Dein Oberkörper ist minimal nach vorne geneigt und der Blick geradeaus gerichtet.
- Strecke das Standbein nun wieder bis zur Ausgangsposition durch.

➢ GLUTEUS HIP THRUSTS

Ausgangsposition

- Setze Dich mit dem Rücken vor einen Stuhl oder eine Bank.
- Spanne das Band über Deine Oberschenkel oberhalb vom Knie. Drücke diese leicht nach außen und baue Spannung auf.
- Winkel Deine Beine an, stelle Deine Füße hüftbreit voneinander entfernt flach auf den Boden und lehne dich mit den Schultern an die Bank / den Stuhl an.
- Halte Deine Hände ineinander verschränkt vor dem Körper.

Richtige Ausführung

- Hebe Deine Hüfte an, bis Dein Körper von den Schultern bis zu den Knien parallel zum Boden ist.
- Deine Schultern und Deine Füße tragen nun das Gewicht, während Du die Hüfte stabil für einen Moment oben hältst.
- Kehre danach langsam in Richtung Ausgangsposition zurück, setze aber nicht mit dem Gesäß auf dem Boden auf, sondern starte mit der nächsten Wiederholung.

➢ GLUTEUS KICKBACKS

Ausgangsposition

- Stelle Dich hinter einen Stuhl, spanne das Band oberhalb Deiner Knie zwischen beiden Beinen und halte Dich an der Stuhllehne fest.
- Belaste ein Bein mit Deinem vollen Gewicht und berühre mit dem anderen nur mit der Fußspitze den Boden.
- Der Rücken ist gerade und der Blick nach vorn gerichtet.

Richtige Ausführung

- Führe Dein unbelastetes Bein nach hinten soweit Du kannst und hebe es an.
- Arbeite gegen die Spannung des Bandes.
- Der Rücken bleibt gerade und der Blick nach vorn gerichtet.
- Die Fußspitzen zeigen beide während der ganzen Zeit nach vorne.

➢ RÜCKEN
VORGEBEUGTES RUDERN

Ausgangsposition

- Stelle Dich mit beiden Füßen schulterbreit auf das Band, gehe leicht in die Knie und schiebe das Gesäß nach hinten.
- Dein Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt und der Rücken bleibt gerade.
- Nimm das Band in die Hände und halte es auf Spannung mit leicht gebeugten Armen. Die Hände befinden sich dabei auf Kniehöhe.

Richtige Ausführung

- Ziehe nun das Band nach oben bis sich Deine Hände auf Hüfthöhe befinden.
- Dein Rücken bleibt gerade, während sich die Schulterblätter zueinander bewegen.
- Halte die Spannung einen Moment und senke die Hände dann wieder auf Kniehöhe.

➢ RÜCKEN
LIEGENDER LATZUG

Ausgangsposition

- Lege Dich mit der Vorderseite Deines Körpers auf den Boden.
- Strecke Deine Beine nach hinten aus und setze die Zehen auf.
- Umfasse mit den Händen das Band, strecke Deine Arme nach vorne aus und ziehe das Band auf Spannung auseinander.
- Richte den Blick zum Boden.

Richtige Ausführung

- Ziehe das Band nun unter Beibehaltung der Spannung zu Deiner Brust.
- Dabei bewegen sich die Schulterblätter aufeinander zu, die Füße bleiben aufgesetzt und der Blick weiterhin zum Boden gerichtet.
- Bringe das Band unter Spannung zurück zur Ausgangsposition.

➢ BRUST
BANKDRÜCKEN

Ausgangsposition

- Lege dich flach mit dem Rücken auf den Boden.
- Spanne das Band über Deine Schulterblätter und halte es in beiden Händen fest.
- Die Arme sind angewinkelt und die Hände halten das Band auf Spannung.
- Winkle Deine Knie an und platziere Deine Füße flach auf dem Boden.
- Der Blick ist nach oben gerichtet.

Richtige Ausführung

- Strecke die Arme nach oben aus und arbeite gegen die Spannung des Bandes.
- Die Handgelenke sollten nicht abknicken.
- Der Blick bleibt nach oben gerichtet und die Beine aufgestellt.
- Halte die Position einen Moment und kehre in die Ausgangslage zurück.

➢ CORE
BICYCLE CRUNCH

Ausgangsposition

- Lege Dich flach mit Deinem Rücken auf den Boden. Spanne das Band um Deine Füße und halte Deine Hände an der Schläfe.
- Die Ellenbogen zeigen nach außen.
- Dein Blick ist nach oben gerichtet.

Richtige Ausführung

- Beuge eins Deiner Beine und bringe das Knie in Richtung Deiner Brust.
- Führe den entgegengesetzten Ellenbogen zu dem angezogenen Knie und hebe die entsprechende Schulter vom Boden ab.
- Die andere Schulter behält den Kontakt zum Boden.
- Halte die Position für einen Moment und kehre zur Ausgangsposition zurück.

FIT AT HOME TRAININGSPLAN (2-3X/WOCHE) MIT BÄNDERN

Brust	Beanspruchte Muskelgruppen	Sätze x Wieder-holungen	Band-stärke
Kniebeuge	Beine	2-3 × 10-15	
Bulgarian Split Squats	Beine	2-3 × 10-15	
Hip Thrusts	Gluteus	2-3 × 10-15	
Kickbacks	Gluteus	2-3 × 10-15	
Vorgebeugtes Rudern	Rücken	2-3 × 10-15	
Liegender Latzug	Rücken	2-3 × 10-15	
Bankdrücken	Brust	2-3 × 10-15	
Bicycle Crunch	Core	2-3 × 10-15	

➢ EQUIPMENT
DAS “FIT AT HOME” TRAININGSSET

Das Trainingsset besteht aus 3 Widerstandsbändern in den Farben rot (leicht), schwarz (medium) und lila (stark) und 4 Loop-Bands in blau (leicht), rot (mittel), schwarz (stark) und orange (sehr stark).

Wir empfehlen zum Start, mit dem leichtesten Widerstands-Band (rot) und Loop-Band (blau) zu beginnen und mit steigender Progression und höherem Leistungslevel die stärkeren Bänder zu nutzen, um das volle Potenzial auszunutzen.

Solltest Du zu Beginn noch nicht in der Lage sein, die Übungen mit einem Band auszuführen, so scheue Dich bitte nicht davor, nur mit Deinem Körpergewicht zu arbeiten. Gerade zu Beginn eines Trainingsprogramms ist auch das Training mit dem eigenen Körpergewicht sehr effektiv und für den Körper eine ausreichend hohe Belastung, um gute Fortschritte zu erzielen.

➢ EQUIPMENT
DAS "FIT AT HOME" TRAININGSSET

Unterschätze nicht diesen "Anfängerbonus" und nutze ihn voll aus, statt frustriert zu sein, dass Du noch nicht mit den Trainingsutensilien loslegen kannst. Du kannst sie immer wieder mit einbauen, Dich daran ausprobieren und die Technik damit erlernen, bis Du bereit bist voll damit durchzustarten.

Wichtig: Bevor Du von einer Stufe zur nächsthöheren Stufe wechselst, sollten alle Progressionsmöglichkeiten (siehe Abschnitt "Progression"), mit dem Widerstandsband voll ausgenutzt werden (z.B. die Bänder kürzer fassen, die Wiederholungszahl erhöhen, das Bewegungstempo reduzieren etc.).

Wurden alle Maßnahmen ausgeschöpft, ist ein Wechsel zur nächsthöheren Stärke angemessen. Es macht sehr viel Sinn, je nach Muskelgruppe und Übungsauswahl, unterschiedliche Bänder zu nutzen, um die optimale Last zu erzeugen (immer unter Berücksichtigung der richtigen Technik, denn das hat absolute Priorität und sorgt gleichermaßen für ein effektives, als auch sicheres Training).

➢ EQUIPMENT
DAS “FIT AT HOME” TRAININGSSET

Es bedarf etwas Eingewöhnungszeit, um den Umgang mit den Trainingsbändern zu erlernen, also lasse Dich nicht entmutigen, wenn Du Dich in der Anfangszeit etwas schwer tust und unbeholfen fühlst.

Das ist selbst bei erfahrenen Kraftsportlern der Fall, wenn sie zum ersten Mal mit dieser Form des Krafttrainings konfrontiert werden.

➢ EQUIPMENT
DAS "FIT AT HOME" TRAININGSSET

EQUIPMENT

- ➢ Set aus 3 Widerstandsbändern & 4 Loops
- ➢ Intensives Ausschöpfen der Bänder mit allen Progressionsvariablen
- ➢ Erhöhte Progressionsfrequenz
- ➢ Individuelle Nutzung der Bänder je nach Übung / Kraft
- ➢ Jedes Training erhöht Deinen Umgang mit den Bändern
- ➢ Sichere Ausführung ist das A & O

Ich kann Dir aus eigener Erfahrung sagen, dass Du mit jeder absolvierten Trainingseinheit mehr Selbstsicherheit in den Bewegungsabläufen und der Handhabung der Widerstandsbänder gewinnst und immer mehr Freude daran findest. Es lohnt sich dranzubleiben - wie bei allem im Leben.
#wirziehendurch
#fitQommunity