



# ZENBANDS POWER WORKOUT GUIDE



## ZENBANDS POWER WORKOUT GUIDE

### HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen.

Dieses Buch ist eine Anleitung zu möglichen Erfolgsstrategien und keine Garantie für Erfolge. Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Buch beschriebenen Ziele. Dieses Buch 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.

**INHALTSVERZEICHNIS**

- 5** BEVOR DU TRAINIERST
- 7** WARM UP
- 10** BRUST & SCHULTERN
- 13** RÜCKEN
- 15** BEINE & PO
- 16** BAUCH
- 17** BIZEPS
- 17** TRIZEPS
- 18** COOL DOWN



## ZENBANDS POWER WORKOUT GUIDE

### EINLEITUNG

In diesem Workout Guide erfährst Du, wie Du effektiv mit Deinem ZenBand Power trainieren kannst. Das Widerstandsband aus Latex eignet sich hervorragend für ein Ganzkörperworkout sowie als Klimmzughilfe. Trainiere Deine Kraft, Koordination und Beweglichkeit, egal ob als Anfänger oder Profi.

ZenBands Power gibt es in sechs verschiedenen Stärken. Wenn Du Dir zunächst nur ein Band bestellt hast, vielleicht in einer geringeren Stärke, wirst Du nach regelmäßigem Training feststellen, dass Dir diese Stärke nicht mehr genügt, um Deine Muskeln ausreichend zu beanspruchen. Zeit, sich ein stärkeres ZenBand Power zuzulegen!

Für ein effektives Workout ohne Gewicht haben wir zahlreiche Übungen, inkl. Warm up und Cool down für Dich zusammengestellt. Viel Spaß!

**BEVOR DU TRAINIERST**

Die äußerst dehnbaren Gummibänder kannst Du sowohl um den Körper als auch um feststehende Gegenstände wickeln.

**6 verschiedene Stärken**

Die ZenBands Power gibt es in sechs verschiedenen Farben und Stärken:

**BLAU** X-Light (belastbar bis 4-7 kg)

**GRÜN** Light (belastbar bis 6-16 kg)

**GELB** Medium (belastbar bis 12-24 kg)

**ORANGE** Heavy (belastbar bis 16-32 kg)

**ROT** X-Heavy (belastbar bis 22-54kg) – Klimmzughilfe

**SCHWARZ** XX-Heavy (belastbar bis 30-82 kg) – Klimmzughilfe

Bitte halte die maximale Belastbarkeit des jeweiligen Bandes ein, da es sonst zu Beschädigungen an Deinem Trainingsgerät kommen kann.

**Welchen Widerstand sollte ich wählen?**

An der Farbe des Bandes kannst Du die jeweilige Stärke erkennen. Bevor Du mit dem eigentlichen Training beginnst, probiere ruhig alle Bänder aus. Es kann sein, dass Du für Beinübungen eine andere Stärke benötigst, als beispielsweise für Übungen für die Schultermuskulatur. Bei wenig Trainingserfahrung wähle anfangs eine geringere Stärke, damit Du die Übungen korrekt ausführen kannst. Technik geht vor Gewicht!

**Wie viele Wiederholungen sollte ich absolvieren?**

Die Wiederholungsanzahl hängt von der Stärke des ZenBands Power ab. Wählst Du eine geringe Stärke, musst Du eventuell 20 Wiederholungen oder sogar mehr machen. Mit einem starken Band benötigst Du deutlich weniger Wiederholungen. Wichtig ist: Bei den letzten 2 bis 3 Wiederholungen eines Satzes sollte die Übung sehr anstrengend für Dich werden!

Bei regelmäßigem Training wird sich Deine Leistung verbessern, sodass Du die Wiederholungsanzahl erhöhen oder ein stärkeres Band nutzen kannst. Du kannst ebenfalls mehrere Bänder miteinander kombinieren. So werden die Stärken der jeweiligen Bänder addiert. Auf diese Weise ergeben sich mehr als 60 neue Möglichkeiten, mit einem höheren Widerstand zu trainieren.

**Reinigung und Pflege**

Du kannst die ZenBands Power mit einem feuchten Tuch reinigen oder unter fließendem Wasser abspülen. Verwende jedoch keine Seife oder chemische Reiniger. Um die Bänder glatt und geschmeidig zu halten, solltest Du sie regelmäßig mit Talkum, Babypuder oder Stärkemehl pflegen. Prüfe Dein Band vor jedem Workout auf eventuelle Risse oder Schäden, um sicher trainieren zu können.

# ZENBANDS POWER WORKOUT GUIDE

7

## WARM UP

**Jumping Jacks**  
*Hampelmann*

**30-50**  
**Sekunden**



**High Knees**  
*schnelles Knieheben*

**30-50**  
**Sekunden**



# ZENBANDS POWER WORKOUT GUIDE

8

## WARM UP

**Walking forward**  
*in Liegestützposition wandern*

**5-10**  
**Wiederholungen**



**Squat & Reach**  
*Kniebeuge mit Armstreckung*

**5**  
**Wiederholungen pro Seite**





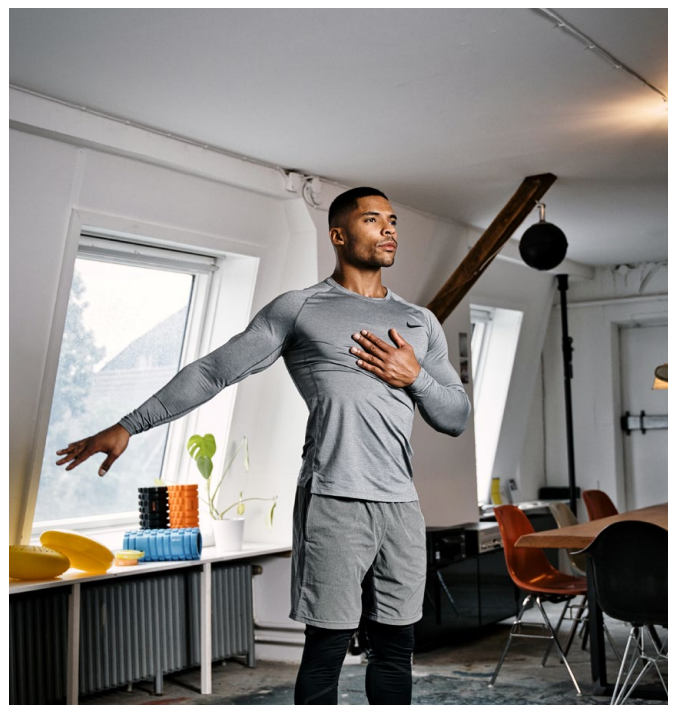
**Shoulder Rotation**

*Schulterrotation*



**Arm Circles**

*Armkreisen*



**BRUST & SCHULTERN**



**Shoulder Pull Aparts**

*Arme weiten*

- Gerade stehen, hüftbreiter Stand. Band in beide Hände nehmen, Arme sind auf Schulterhöhe.
- Band mit geraden Armen auseinanderziehen.
- Position kurz halten, langsam zurückführen.



**Chest Press**

*Brustpresse*

- Band auf Brusthöhe an einem stabilen Objekt befestigen. In beide Hände nehmen, mit dem Rücken zum Objekt drehen und in einen leichten Ausfallschritt gehen.
- Arme auf Schulterhöhe, mit gestreckten Armen nach vorne ziehen.
- Position kurz halten, langsam zurückführen.



## ZENBANDS POWER WORKOUT GUIDE

### BRUST & SCHULTERN



#### Standing Chest Fly

##### *Butterfly einarmig*

- Band auf Brusthöhe an einem stabilen Objekt befestigen. In eine Hand nehmen, die andere Hand an der Hüfte, der Rücken zeigt zum Objekt.
- Der aktive Arm ist leicht gebeugt, Handfläche zeigt nach vorne.
- Band ziehen, bis der Arm vor dem Oberkörper ist.
- Übung mit anderer Seite wiederholen.



#### Push ups

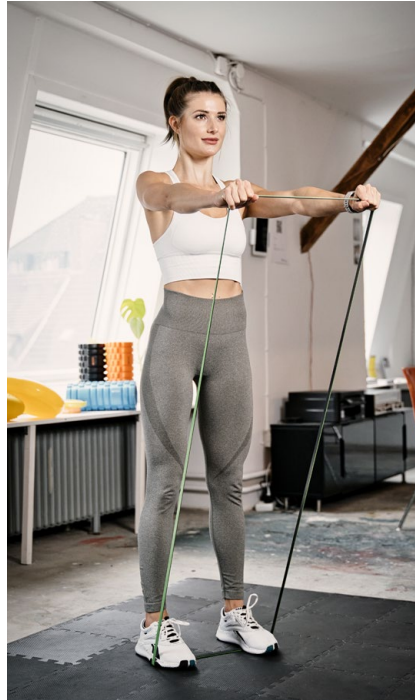
##### *Liegestütze*

- Band um den Rücken legen und die Enden jeweils in eine Hand nehmen.
- In Liegestützposition gehen und Arme beugen, bis sie parallel zum Boden sind.
- Position kurz halten, langsam zurückführen.



## ZENBANDS POWER WORKOUT GUIDE

### BRUST & SCHULTERN



#### Front Raise

##### *Frontheben*

- Mittig auf das Band stellen, Füße sind hüftbreit. Band in beide Hände nehmen, Handflächen zeigen nach unten.
- Band mit gestreckten Armen bis auf Schulterhöhe ziehen.
- Position kurz halten, langsam zurückführen.



#### Upride Row

##### *Frontziehen*

- Mittig auf das Band stellen, Füße sind hüftbreit. Band in beide Hände nehmen, Handflächen zeigen nach unten.
- Band mit gebeugten Armen bis auf Schulterhöhe ziehen.
- Position kurz halten, langsam zurückführen.

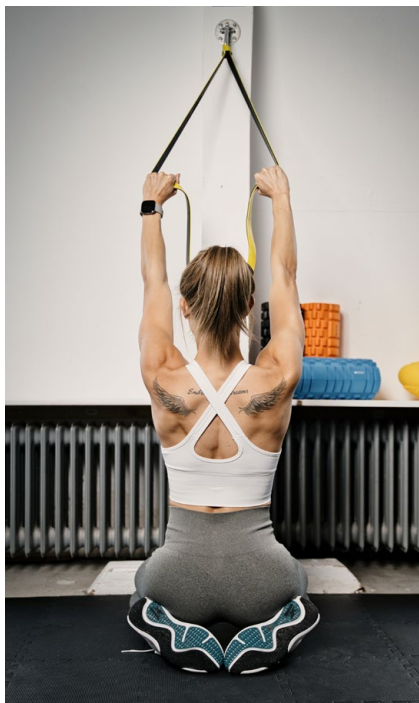
## RÜCKEN

**Supported Pull up***Klimmzug mit Hilfe*

- Band mittels einer Schlaufe an einer Klimmzugstange befestigen.
- Mit beiden Füßen auf das Band steigen.
- Klimmzüge ausführen.

**Rowing***Rudern*

- Band auf Brusthöhe an einem stabilen Objekt befestigen. In beide Hände nehmen, Gesicht zeigt zum Objekt.
- Leicht in die Knie gehen und Band mit geradem Rücken das Band nach hinten ziehen, dabei die Schulterblätter zusammenziehen.
- Position kurz halten, langsam zurückführen.



### Kneeling Straight Arm Lat Extensions

*Latziehen knieend mit gestreckten Armen*

- Band möglichst weit oben an einem stabilen Objekt befestigen.
- Auf den Boden oder eine Gymnastikmatte knien. Gesicht zeigt zum Objekt. Band in beide Hände nehmen und Arme nach oben ausstrecken.
- Band nach unten ziehen.
- Position kurz halten, langsam zurückführen.



### Arm-Leg-Extensions *Arm-Bein-Strecken*

- In den Vier-Füßler-Stand kommen. Band um eine Fußsohle legen, mit der entgegengesetzten Hand greifen.
- Arm nach vorne und Bein nach hinten strecken.
- Position kurz halten, langsam zurückführen. Mit der anderen Seite wiederholen.

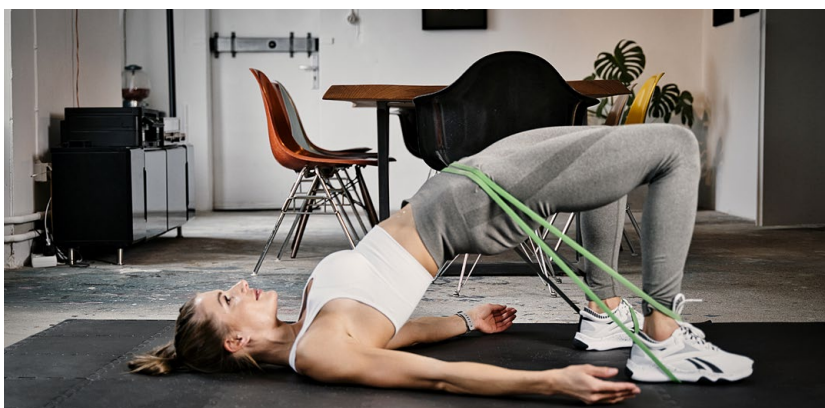


**BEINE & PO****Squats***Kniebeugen*

- Mit beiden Füßen auf das Band treten und um die Schultern legen.
- In die Knie gehen, das Gesäß geht dabei weit nach hinten, der Rücken bleibt gerade und die Knie zeigen nicht über die Fußspitzen.
- Nach oben drücken, Gewicht liegt dabei auf den Fersen.
- Position kurz halten, langsam zurückführen.

**Glute Bridge***die Brücke*

- Auf den Boden oder eine Gymnastikmatte legen. Band über die Hüfte legen und die die Enden an den Füßen befestigen.
- Auf den Rücken legen, die Beine anwinkeln. anheben.
- Becken gegen den Bandwiderstand so weit wie möglich anheben. Position kurz halten, langsam zurückführen. Po nicht absetzen.



## BAUCH

**Crunch***Bauchpresse*

- Band möglichst weit oben an einem stabilen Objekt befestigen.
- Auf den Boden oder eine Gymnastikmatte knien. Rücken zeigt zum Objekt. Band in beide Hände nehmen und Ellbogen anwinkeln.
- Den Oberkörper nach unten führen, Bauch dabei anspannen.

**Side Bends***seitliches Rumpfbeugen*

- Mit dem rechten Fuß auf das Band stellen, hüftbreiter Stand. Band in beide Hände nehmen, gerade stehen, Bauchmuskeln anspannen.
- Band mit gestreckten Armen nach links obene ziehen, Position kurz halten und langsam zurückführen.
- Übung auf der anderen Seite wiederholen.



**BIZEPS****Biceps Curl**

- Mit beiden Füßen auf das Band stellen und Enden in die Hände nehmen.
- Band mit beiden Händen bis auf Schulterhöhe nach oben ziehen. Ellbogen bleiben eng am Körper.
- Position kurz halten, langsam zurückführen.

**TRIZEPS****Triceps Push down**

- Band so weit wie möglich oben an einem stabilen Objekt befestigen. In beide Hände nehmen, Handflächen zeigen nach hinten, hüftbreiter Stand.
- Arme 90° anwinkeln, Ellbogen sind eng am Körper. Band nach unten ziehen, bis die Arme gestreckt sind.
- Position kurz halten, langsam zurückführen.



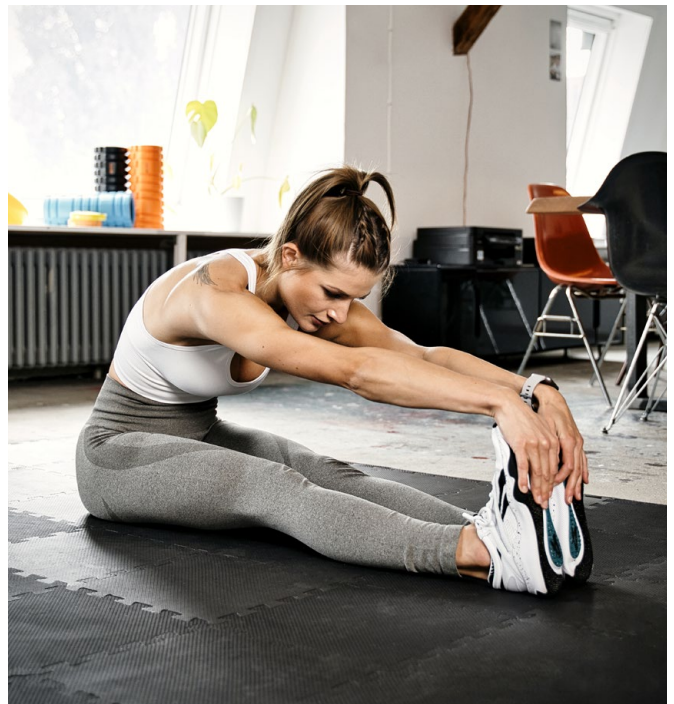
**Dehnung für rechte/linke Körperseite**



**Dehnung für die Beine**



**Dehnung für die Beine**



Dehnung für die Beine



**Dehnung für Brust & Schulter**



**Dehnung für den Rücken**



**Dehnung für Bizeps & Trizeps**





**BAM Fitness GmbH**  
Gertigstr. 59  
D-22303 Hamburg  
[support@bamfitness.de](mailto:support@bamfitness.de)



# ZENBANDS POWER WORKOUT GUIDE