

Raphael Jesse

**FIT & SCHLANK**  
**MIT FITNESSBAND**

## INHALT

Vorwort 4

## KURZE »GERÄTE«-EINWEISUNG 7

Die Erfolgsgeschichte des Latexbandes 8

Welches Band ist das richtige für dich? 9

Vor- und Nachteile des Trainings mit Fitnessbändern 11

## CRASHKURS TRAININGSPLANUNG 17

Die grobe Theorie dahinter:  
Einführung in die Trainingslehre 18

Umsetzung in die eigene Trainingsplanung 26

Wichtig: Auf den eigenen Körper hören 33

Fitnesstest 36

<b>AN DIE BÄNDER, FERTIG, LOS ...</b>	<b>41</b>
Warm-up	42
Übungen für die Beine	48
Übungen für die Brust	58
Übungen für den Rücken	70
Übungen für die Schultern	84
Übungen für den Bizeps	92
Übungen für den Trizeps	98
Übungskombinationen	106
Übungen mit dem Miniband	116
Cool-down	135
Workouts	136
Impressum	144
Register	142



## VORWORT

Hi, mein Name ist Raphael.

Ich bin Inhaber des Personal Training Studios »Das Trainingslager«, ausgebildeter Ernährungswissenschaftler, seit 27 Jahren Trainer und seit 17 Jahren Personal Trainer in Berlin. In meinem Beruf versuche ich jeden Tag, Menschen zu besserer Fitness, einem gesünderen Lebensstil und einem gestärkten Selbstbewusstsein zu verhelfen. Es macht mir Freude, zusammen mit meinen Kunden an ihren Zielen zu arbeiten, sie zu motivieren und ihre großen und kleinen Erfolge mitzuerleben. Dabei macht es keinen Unterschied, ob wir feiern, dass die Waage 10 Kilo weniger anzeigt, der erste Klimmzug gelungen ist oder die 100-Kilo-Marke beim Bankdrücken geknackt wurde. Weil Sport in unterschiedlichster Form seit meinem sechsten Lebensjahr in meinem eigenen Leben eine zentrale Rolle spielt, ist meine Motivation unabhängig von den konkreten Trainingszielen –, möglichst viele Menschen mit meiner Begeisterung für Bewegung anzustecken.

Ich freue mich deshalb sehr, dass du dir diesen Ratgeber für das Training mit Fitnessbändern zugelegt hast. Die bunten Gummibänder sind nicht nur extrem handliche Trainingsgeräte, sondern auch sehr vielfältige und effektive Hilfsmittel.

Mit diesem Buch möchte ich dir viele konkrete Übungen mit Fitness- und Miniband an die Hand geben, damit du in Zukunft, jederzeit und überall etwas für dich und deine Fitness tun kannst. Damit du deine Ziele auch erreichst und die Bänder nicht nach kurzer Anfangseuphorie in der Ecke landen, findest du außerdem Grundlagenwissen zur Trainingsplanung. Dafür habe ich neben meiner eigenen Erfahrung vor allem die Learnings aus vielen Tausend Trainingseinheiten mit meinen Kunden genutzt. Weil Bewegung und Ernährung immer ineinandergreifen, habe ich auch dazu einen kurzen Abschnitt integriert. Ich habe mich bemüht, Fachchinesisch zu vermeiden und alles einfach und kompakt zu halten, ohne dabei in wissenschaftliche Tiefen abzutauchen.



Einleitend möchte ich dir einen kurzen Überblick verschaffen, welche Arten von Bändern es überhaupt gibt und wie du das richtige Band für dein Training findest. Ich werde dir die Fragen beantworten, warum sie zwischenzeitlich zu Recht ins Standardrepertoire jedes Fitnessstudios und Fitnessfans aufgenommen wurden und welche Vorteile und Grenzen das Training mit den Bändern hat.

Im zweiten Kapitel findest du den angekündigten Crashkurs in Sachen Trainingsplanung, mit etwas Theorie, vielen Tipps für die Umsetzung in dein eigenes Training sowie einen kurzen Fitnesstest als praktisches Instrument, um deinen Ausgangswert bestimmen und deine Fortschritte immer wieder überprüfen zu können.

Wenn du schon etwas Erfahrung mitbringst, kannst du selbstverständlich auch direkt in Kapitel 3 einsteigen. Dort findest du, neben einer feinen Auswahl an Warm-up-Übungen, 40 Übungen mit Fitnessband, geordnet nach Mus-



kelgruppen, ein Special mit meinen Top-10-Miniband-Übungen sowie drei fertige Workouts zum Direkt-Loslegen.

In diesem Sinne – schnapp dir dein Band oder blättere weiter. Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und vor allem natürlich viel Freude und Erfolg beim Trainieren!



KURZE  
»GERÄTE«-  
EINWEISUNG



## DIE ERFOLGSGESCHICHTE DES LATEXBANDES

Die Geschichte der Trainingsbänder beginnt im Jahr 1978 in Akron, Ohio, USA. Die dort entwickelten Latexbänder wurden damals vorwiegend im Therapiebereich eingesetzt. Durch den erfolgreichen Einsatz im Reha-Bereich begannen dann immer mehr Athleten, die Bänder auch präventiv zu nutzen, um ihre Kraft zu steigern sowie Mobilität und Flexibilität zu verbessern.

Ihren Durchbruch als Standardausrüstung in jedem Fitnessstudio und Must-have-Tool für das Training zu Hause verdanken die Bänder zu großen Teilen Jürgen Klinsmann und seinem Athletiktrainer-Team. Denn wer kann sich nicht an die Bilder der deutschen Fußballnationalmannschaft während

des Sommermärchens 2006 erinnern: Vor jedem Spiel und in jeder gefilmten Trainingseinheit von dieser Weltmeisterschaft sprinteten oder sprangen die Jungs gegen den Widerstand der bunten Bänder an. Eine unbezahlbare Werbekampagne für die zuvor noch oft belächelten Instrumente.

Das Interesse der breiten Masse war geweckt und damit stieg auch das Angebot: Fitnessbänder, Powerband, Thera-Band, Widerstandsbänder, Miniband, Resistance Loop und Fitness Tube... Wer sich heute auf die Suche nach dem passenden Band macht, läuft schnell Gefahr, sich im bunten Gummiband-Salat zu verheddern. Deshalb will ich euch kurz sortieren helfen.





## WELCHES BAND IST DAS RICHTIGE FÜR DICH?

Es gibt eine Vielzahl von Anbietern für Fitnessbänder. Je nach Marke haben die Bänder unterschiedliche Farben, sind etwas breiter oder schmaler, länger oder kürzer. Manche sind zu Ringen geschlossen, einige haben Griffe. Solltest du mindestens zwei unterschiedliche klassische, lange Bänder zu Hause haben, reichen diese grundsätzlich für den Anfang. Bei Bedarf kannst du ein solches Band auch zu einer Schlaufe knoten oder mit einer zusätzlichen Halterung z. B. in einer Türe fixieren. Bitte unter keinen Umständen an zu leichten oder beweglichen Möbelstücken befestigen, um Verletzungen und Unfälle zu vermeiden! Stattest du dich neu aus, lautet meine Empfehlung: Hol dir Bänder mit Schlaufen. Den überwiegenden Teil der Übungen ab Seite 48 haben wir damit demonstriert.

Für den Start reichen dir zwei Bänder, »leicht« und »mittel«. Diese kannst du für Übungen, bei denen du mehr Widerstand brauchst, auch übereinander-

gelegt benutzen. Wenn du bereit bist, etwas mehr zu investieren, statt dich mit drei Bändern in unterschiedlichen Stärken aus und leiste dir am besten auch zwei, drei Minibands zur Erweiterung. Die Farbe solltest du dabei nicht einfach passend zu deinem Lieblingsoutfit wählen, denn sie geben den Widerstand des Bandes an. Ich würde es begrüßen, wenn alle Anbieter die gleiche Farbwahl für den jeweils gleichen Widerstand hätten. Leider variiert das aber von Hersteller zu Hersteller. Achte also auf die entsprechende Skala.

Der Klassiker sind die Thera-Bänder. Sie werden vorrangig im Therapiebereich eingesetzt. Der Grund ist, dass sie kleine Abstufungen beim Widerstand haben. Das ermöglicht, dass man kleine Muskelgruppen sehr gut bearbeiten kann. Auch beim Training und Muskelaufbau nach Verletzungen finden sie ihren Einsatz, weil sich damit die Belastung optimal steuern und dosieren lässt.

Fitnessbänder – egal welcher Marke – haben im Gegensatz zu Therapiebändern einen größeren Widerstand. Wenn du also generell schon sportlicher unterwegs bist, kannst du dir auch zu Beginn schon solche zulegen. Ihr Widerstand wird meist mit Kilogramm angegeben. Bitte beachte bei dieser Angabe, dass sie keinen stabilen Wert darstellt. Denn der Widerstand des Bandes ändert sich unter

stärkerem oder schwächerem Zug. Die Kilogramm-Angabe gilt immer für 100 Prozent Dehnung; das heißt, nur wenn ich das Band auf die doppelte Länge gedehnt habe, entspricht der Widerstand der ausgewiesenen Kilogrammzahl. Sobald ich weniger stark oder stärker ziehe, verringert oder erhöht sich auch der Widerstand. Die Angabe nutzt dir als Orientierung für den Kauf. Grundsätzlich kann ich aber





mit jedem Band in einer gewissen Range trainieren. Manche Anbieter kennzeichnen ihre Bänder auch sinnvollerweise einfach nur mit »leicht«, »mittel« und »schwer«. Weil es beim Bandtraining nicht auf exakte Gewichte ankommt, ist das absolut ausreichend.

Ansonsten unterscheiden sich die Bänder noch beim Material. Viele sind aus reinem Gummi, einige Hersteller bieten Fitnessbänder aus Gummi und Stoff an. Beide Arten haben ihre Vor- und Nachteile. Die Bänder mit Stoff sitzen angenehmer auf der Haut. Die aus Gummi wiederum lassen sich wei-

ter dehnen. Hier entscheidet die persönliche Vorliebe. Probiere einfach aus, was dir besser liegt.

Minibands sind eine tolle Ergänzung, um Übungen, die eine kleinere Bewegungsamplitude voraussetzen, unkomplizierter (das heißt, ohne sie vorab verknoten zu müssen) in dein Training integrieren zu können. Auch hier gilt die Farblogik in Bezug auf die Abstufung der Widerstände.

Alle weiteren, spezielleren Bänderarten kannst du für das Training mit diesem Buch zunächst ausblenden.

## VOR- UND NACHTEILE DES TRAININGS MIT FITNESSBÄNDERN

### BESONDERS PLATZSPAREND

Ein großer Vorteil der Fitnessbänder liegt auf der Hand – sie sind leicht und nehmen wenig Platz weg. Du kannst sie problemlos transportieren und

brauchst zu Hause nicht die Wohnung mit Fitnessgeräten vollzustellen. Egal, ob du in den Urlaub fährst oder geschäftlich verreist, ob für Wochenendtrips oder längere Familienurlaube – eine kleine Ecke im Koffer oder in der Reisetasche findet sich immer. So



hast du dein persönliches Fitnessstudio immer dabei und kannst überall nach deinem individuellen Trainingsplan trainieren, ohne auf etwas verzichten zu müssen. Und: Du brauchst keine Ausrede mehr, warum das Training ausfallen musste. Auch das spart nochmals Energie, die du in den Sport investieren kannst.

### UNSCHLAGBARES PREIS-LEISTUNGS-VERHÄLTNIS

Auch die Anschaffungskosten sind gegenüber Hanteln oder anderem Trainingsequipment sehr gering und damit auf jeden Fall auch ein Pro-Argument. Gerade als Einsteiger ist die Hürde, den Sport einfach einmal auszuprobieren, damit niedrig.

Auch wenn du noch unsicher bist, ob dir das Training mit Fitnessbändern liegt, kannst du die Investition in ein Band riskieren. Wenn du dabei bleibst, übertreffen seine vielfältigen Einsatzmöglichkeiten und die fantastischen Trainingserfolge die Kosten um ein Vielfaches.

### VIelfÄLTIG UND GANZHEITLICHES TRAININGSGERÄT

Durch die unterschiedlichen Bänderstärken bist du außerdem in der Lage, Übungen für alle Muskelgruppen durchzuführen. Du kannst Workouts planen, die den ganzen Körper oder gezielt einzelne Muskelgruppen trainieren. Die Belastung lässt sich flexibel an deine Leistungsfähigkeit anpassen und stufenlos steigern. Dadurch kannst du dein Training variabel steuern und deine Ziele effektiv erreichen.

### EFFIZIENT UND GELENKSCHONEND

Für die Muskulatur hat das Training mit Fitnessbändern den Vorteil, dass du aufgrund des Gummiband-Zugs darauf achten musst, auch eine konzentrierte Rückfuhrbewegung zu machen. Dein Fitnessband versucht sich natürlich, sobald du es dehnst, wieder in seine Normalposition zurückzubewegen. Dadurch bist du gezwungen, auch in der sogenannten exzentrischen Bewe-



gung langsam nachzugeben. Die arbeitende Muskulatur steht damit kontinuierlich unter Spannung, was zum einen den Trainingserfolg steigert, zum anderen die Gelenke schont, weil der Spannungsaufbau bzw. -abbau gleichmäßig erfolgt.

### KEIN TRAINING IM MAXIMALKRAFT- BEREICH MÖGLICH

Eine Grenze erreichen die Bänder, wenn du im Maximalkraft-Bereich trainieren möchtest. Sobald du Gewichte brauchst, die schwerer als dein eigenes Körpergewicht sind, tauschst du die Bändern besser gegen Hanteln oder leistest dir eine Fitnessstudio-Mitgliedschaft, womit dir dann die ganze Vielfalt an Geräten zur Verfügung steht.

### FITNESSBÄNDER VS. HANTELTRAINING

Auch wenn Hanteln, wie die Bänder, in die Kategorie »mobile Trainingsgeräte« gehören, können sie natürlich bei

Weitem nicht mit dem unerheblichen Eigengewicht und Volumen der Bänder mithalten. Um aus diesem Nachteil einen Vorteil zu machen, kannst du alternativ natürlich mit Hanteln im Gepäck das Koffertragen selbst zur Trainingseinheit erklären.

Fans der exakten Trainingsplanung und -steuerung – im Sinne einer genauen Dokumentation des Trainingsgewichtes und der prozentualen Fortschritte – werden dagegen von den Bändern in diesem Punkt enttäuscht. Bei Hanteln hast du immer die genaue Gewichtsangabe. Wenn dir das Gewicht zu leicht ist, kannst du eine zusätzliche Scheibe draufpacken. Somit kannst du genau notieren, mit wie viel Gewicht du wie viele Wiederholungen gemacht machst. Zwar gewinnst du nach einigen Einheiten mit Fitnessband auch ein Gefühl für die Belastung, sodass du auch damit den Widerstand anpassen kannst. Für die Dokumentation in einem Trainingsbuch benötigst du beispielsweise aber ein Band mit Schlaufen oder andere Behelfsmarkierungen, die aufgrund der oben beschriebenen Dehneigen-

schaften des Bandes immer unpräziser als Gewichtsscheiben bleiben.

## FITNESSBÄNDER VS. GERÄTETRAINING

Geräte sind in ihrer Anschaffung im Vergleich zu Bändern unverhältnismäßig teuer und nehmen viel Platz weg. Also entweder hast du ein Zimmer übrig, oder du musst auf dein Schlafzimmer, deine Küche oder dein Wohnzimmer verzichten. Für Gerätetraining brauchst du ein Gym oder eine Mitgliedschaft in einem Studio. Für unkompliziertes Training zu Hause sind sie sicherlich keine Alternative.

Bei Trainingsgeräten, wie beispielsweise der Leg- oder Chest-Press, bist du zudem auf eine vorgegebene Bewegung beschränkt. Du stellst die Sitzhöhe ein, stellst das Gewicht ein, setzt dich drauf und machst die Übung. Die Bewegung wird durch die Führung vorgegeben – das ist ein Vorteil, aber gleichzeitig auch der größte Nachteil. Du kannst nichts falsch machen, musst aber auch nichts koordinieren. Der Ef-

fekt eines nachhaltigen, guten Trainings sollte dagegen sein, dass du im Laufe der Zeit losgelöst von Übungen in der Lage bist, deinen Körper und einzelne Muskelgruppen anzusteuern und selbst zu kontrollieren. Denn im täglichen Leben machst du auch vor allem Bewegungskombinationen.

Du wirst eher selten im Liegen oder im Stehen etwas nach vorn drücken. Du hebst Dinge hoch, stellst etwas von A nach B oder trägst eine Einkaufstüte. Deswegen macht es auch Sinn, im Training Übungen mit einzubauen, die deinen Körper für den Alltag stärken und kompliziertere Bewegungsabläufe trainieren, damit du dir beispielsweise den Rücken nicht verhebst. Das können Geräte nicht leisten.

## FITNESSBÄNDER VS. REINE KÖRPERGEWICHTSÜBUNGEN

Im Fall des Körpergewichtstrainings sind Fitnessbänder die perfekte Ergänzung. Denn mithilfe der Bänder kannst du die Belastung deiner Körpergewichtsübungen verringern oder erhö-