



Widerstandsbänder: 2 Ganzkörper-Pläne

Für Einsteiger und Fortgeschrittene - Training ohne Studio

Beide Pläne trainieren den ganzen Körper. Das ist bei Bändern die sinnvollste Struktur: Du forderst jede Muskelgruppe zwei- bis dreimal pro Woche mit moderatem Volumen, statt sie einmal wöchentlich zu überfahren.

Die Farbskala

Farbe	Stärke	Zugkraft	Geeignet für
Beige/Gelb	sehr leicht	1-2 kg	Reha, Schulterrotatoren, erste Wochen
Rot	leicht	2-4 kg	Einsteiger, kleine Muskelgruppen
Grün	mittel	4-6 kg	Arme, Schultern, Bauch
Blau	stark	6-9 kg	Rücken, Brust, Beine
Schwarz	sehr stark	9-12 kg	Kniebeuge, Kreuzheben, Latziehen
Silber/Gold	maximal	ab 12 kg	schwere Beinarbeit, Kombination

Richtwerte bei etwa doppelter Dehnung. Zwischen Herstellern gibt es spürbare Unterschiede.

Plan 1: Ganzkörper für Einsteiger

2 bis 3 Einheiten pro Woche mit mindestens einem Ruhetag dazwischen. Etwa 35 Minuten. In den ersten Wochen zählt die saubere Ausführung, nicht die maximale Anstrengung.

#	Übung	Sätze x Wdh	Bandstärke	Pause
1	Kniebeuge	3 x 12-15	blau bis schwarz	60 s
2	Latziehen	3 x 12-15	blau	60 s
3	Liegestütz mit Band	3 x 10-12	grün bis blau	60 s
4	Low Row	3 x 12-15	blau	60 s
5	Schulterpresse	2 x 12-15	grün	45 s
6	Ausfallschritt (stationär)	2 x 10 je Bein	grün bis blau	45 s
7	Bizepscurl	2 x 12-15	grün	45 s
8	Twisting Crunch	2 x 15 je Seite	rot bis grün	45 s

So steigert du

Bleib vier Wochen bei denselben Bändern und arbeite dich innerhalb des Wiederholungsbereichs nach oben. Schaffst du bei allen Sätzen die obere Grenze sauber, wechselst du auf das nächststärkere Band und fängst wieder unten an.

Plan 2: Ganzkörper für Fortgeschrittene

3 bis 4 Einheiten pro Woche, etwa 50 Minuten. Mehr Volumen, mehr einbeinige Arbeit und zwei Intensitätstechniken, um die Widerstandsgrenze der Bänder auszugleichen.

#	Übung	Sätze x Wdh	Bandstärke	Hinweis
1	Kniebeuge	4 x 15-20	schwarz, ggf. 2 Bänder	Letzter Satz als Dropsatz
2	Kreuzheben	4 x 12-15	schwarz	Rücken gerade halten
3	Ausfallschritt	3 x 12 je Bein	blau bis schwarz	Einbeinig = mehr Reiz
4	Latziehen	4 x 12-15	schwarz	Oben 1 Sekunde halten
5	Low Row	3 x 12-15	schwarz	Schulterblätter zusammen
6	Crossover	3 x 15	blau	3 Sekunden ablassen
7	Liegestütz mit Band	3 x nahe Versagen	blau bis schwarz	Letzter Satz Rest-Pause
8	Schulterpresse	3 x 12-15	blau	-
9	Seitheben	3 x 15-20	rot bis grün	Leichtes Band, sauber führen

#	Übung	Sätze x Wdh	Bandstärke	Hinweis
10	Bizeps / Trizeps	je 3 x 12-15	grün bis blau	Im Wechsel ohne Pause
11	Holzhacker	3 x 12 je Seite	grün bis blau	Rotation aus dem Rumpf

Die zwei Techniken

Dropsatz: bis nahe ans Versagen gehen, sofort auf ein schwächeres Band wechseln, weitermachen.
 Rest-Pause: 15 Sekunden pausieren und noch ein paar Wiederholungen herausholen. Beides gleicht aus, dass der Widerstand eines Bandes begrenzt ist.

Sicherheit in drei Punkten

- > Vor jedem Training auf Risse prüfen - besonders an Griffen und Karabinern. Ein reissendes Band schnell mit hoher Geschwindigkeit zurück.
- > Türanker nur an geschlossenen, stabilen Türen, die sich von der Zugseite weg öffnen.
- > Nie mit dem Gesicht direkt über dem gespannten Band arbeiten.

Wdh = Wiederholungen. Bandfarben sind Richtwerte und unterscheiden sich je Hersteller. Bei Vorerkrankungen oder Unsicherheit vorher ärztlich abklären. Den kompletten Ratgeber mit allen Übungsbeschreibungen findest du auf derfitness.guru.