

WORKOUT



Workout mit dem
Fitnessband von
GORILLA SPORTS

Effektive und gelenkschonende Übungen für den kompletten Body

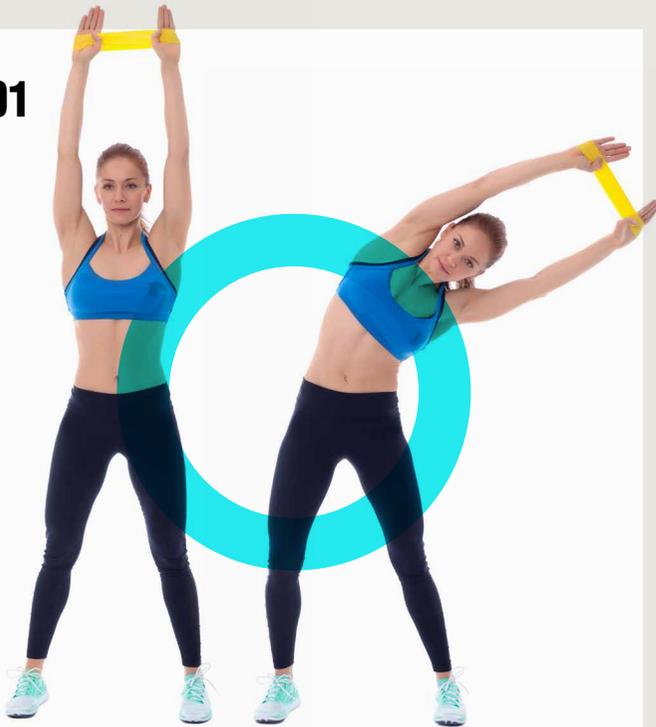
Vielseitig, effektiv und gelenkschonend – das sind nur wenige der vielen Vorteile, die das Training mit Widerstandsband bietet. Das Loop-Band, das die Form eines elastischen Rings hat, umfasst einen großen Übungskatalog und kann sowohl beim Krafttraining als auch zum Aufwärmen und beim Stretchen eingesetzt werden. Regelmäßige Trainingseinheiten mit dem Loop fördern die Flexibilität und stärken die Muskulatur. Dabei beschränkt sich der gelenkschonende Kraftaufbau nicht nur auf einzelne Muskelpartien, sondern wirkt sich auf den kompletten Körper positiv aus.

Zudem ist das Resistance-Band durch seine kompakte Größe das perfekte Trainingsaccessoire für Zuhause, unterwegs und eignet sich ideal als platzsparender Reisebegleiter. Die persönlichen Lieblingsübungen können ganz leicht mit dem Fitness-Band kombiniert werden, wodurch das Workout zusätzlich an Intensität und Abwechslung gewinnt.



Workout mit dem
Fitnessband von
GORILLA SPORTS

01



Side Bend

- Stehe im breiten Stand und strecke die Arme gerade über Deinen Kopf
- Fixiere das Band an beiden Händen zwischen Daumen und Zeigefinger
- Handflächen zeigen nach vorne
- Neige den Oberkörper mit gestreckten Armen langsam zur Seite
- Halte die seitliche Position für 5 Sekunden und richte Dich langsam wieder auf

> 3 Sätze à 12-15 Wiederholungen pro Seite
 > Kräftigung der schrägen Bauchmuskeln und Arme



02



Overhead Outward Push

- Stehe im schulterbreiten Stand und strecke die Arme gerade über Deinen Kopf
- Fixiere die 3 Bänder an den Knöcheln, über den Knien (schwere Stärke) und zwischen den Händen (leichte Stärke)
- Loops am Unterkörper stehen die komplette Übung unter Spannung
- Ziehe die Arme so weit auseinander bis das Loop seine maximale Länge erreicht hat
- Halte den Widerstand für 5 Sekunden stand bevor Du die Arme wieder zusammenführst

> 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 > Stärkung von Beinen + Armen + Schultern



03



Squat

mit gestreckten Armen

- Stehe im schulterbreiten Stand und strecke die Arme gerade über Deinen Kopf
- Fixiere die Bänder oberhalb der Knie (schwere Stärke) und zwischen den Händen (leichte Stärke)
- Gehe in die Kniebeuge und setze dabei das Band an den Beinen unter Spannung
- Ziehe gleichzeitig das Loop an den Händen mit Kraft auseinander
- Halte in der abgesehenen Position und setze die Loops für 5 Sekunden unter maximalen Widerstand
- Strecke die Beine wieder und gehe in die Ausgangsposition zurück

> 3 Sätze à 10-12 Wiederholungen
 > Straffung von Oberschenkel und Po + Stärkung von Armen und Schultern



04



Side Plank

- Starte in der Seitlage und fixiere das Band knapp unterhalb der Knie
- Beine liegen gestreckt aufeinander und die Hüfte ist vom Boden gelöst
- Stütze Dich auf den linken Unterarm und lege den Ellbogen direkt unter der Schulter ab
- Öffne das obere Bein bis das Loop maximal unter Spannung steht
- Halte kurz die Beine gespreizt und senke das obere Bein wieder ab

> 3 Sätze à 10-12 Wiederholungen pro Seite
 > Straffung der Taille + Definition der seitlichen Bauchmuskeln



05



Beckenlift

- Lege Dich in Rückenlage und fixiere das Band oberhalb der Knie
- Beine sind aufgestellt und Fersen drücken in den Boden
- Arme liegen neben dem Körper mit nach unten zeigenden Handflächen
- Hebe das Becken bis Dein Körper eine Gerade bildet
- Spanne den Po an und halte die Position für 5 Sekunden
- Senke den Oberkörper wieder ohne ihn komplett abzulegen

> 3 Sätze à 10 Wiederholungen
 > Straffung der hinteren Oberschenkel + Formung vom Po + Dehnung im Hüftbeuger



06



Kickbacks

- Gehe in den Vierfüßlerstand und fixiere das Band an den Füßen
- Handgelenke befinden sich unter den Schultern und Knie sind unter der Hüfte abgelegt
- Rücken ist gerade und Bauch ist angespannt
- Hebe das rechte Bein gestreckt vom Boden, bis es mit dem Rücken eine Linie bildet
- Band ist auseinandergezogen und steht unter Spannung
- Halte in dieser Position für 10 Sekunden und führe das Bein in Ausgangslage zurück

> 3 Sätze à 12-15 Wiederholungen
 > Straffe Oberschenkel + Formung des Pos + Dehnung des Rückens



WORKOUT

Gorilla Sports GmbH

Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7

64372 Ober-Ramstadt

info@gorillasports.de

www.gorillasports.de

Tel: +49 (0) 6151 60614-0

Fax: +49 (0) 6151 6061425

Workout mit dem
Fitnessband von

GORILLA SPORTS