

BARBARA KLEIN

MINIBAND FITNESS

Das effektive Ganzkörper-Training



G|U

THEORIE

Ein Wort vorab 5

**DAS KLEINSTE FITNESS-
STUDIO DER WELT** 7

Hocheffektives

Ganzkörper-Training 8

Bringen Sie mehr Schwung
in Ihr Leben 9

Vielseitiges Training 10

Extra: Welcher Figurtyp sind Sie? 13

Interview: Oliver Schmidlein 17

Richtig trainieren 18

Was gilt es zu beachten? 19

Aufwärmen und mobilisieren 20

Extra: Alles eine Frage der Motivation 21



PRAXIS

**ÜBUNGSPROGRAMM
MIT DEM MINIBAND** 23

Mehr Ausdauer 24

Übungen mit Tempo 25

Mehr Kraft 28

Übungen für Arme und

Schultergürtel 29

Übungen für Bauch und Taille 32

Übungen für Beine, Po und Hüfte 36

**Mehr Balance, Koordination
und Beweglichkeit** 38

Übungen fürs Körpergefühl 39

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 44

Adressen, die weiterhelfen 44

Sachregister 45

Übungsregister 46

Impressum 47





RICHTIG TRAINIEREN

Das Training mit dem Miniband ist einfach, effektiv, praktisch und Sie können sich dabei im Grunde nicht verletzen. Dennoch gibt es wie bei jedem Sport ein paar Grundregeln, an die Sie sich halten sollten. Die Wichtigste: Erfolgreiches Training ist das Produkt aus Anspannung und Entspannung. In der Anspannungs- beziehungsweise Arbeitsphase bekommen die Muskeln und das Herz-Kreislauf-System den Anreiz, zu wachsen

und stärker zu werden. In der Ruhephase haben sie dann die Zeit, die sie dafür brauchen. Für Sie heißt das: Fordern Sie sich, aber überfordern Sie sich nicht. Das gilt vor allem, wenn Sie länger nicht mehr aktiv waren oder bisher gar keinen Sport betrieben haben. Anfangs reicht es, dreimal pro Woche eine halbe bis ganze Stunde zu trainieren. Mit steigender Fitness können Sie sich dann gerne steigern.

Was gilt es zu beachten?

Wenn Sie es richtig planen, können Sie die Effektivität des Miniband-Trainings noch zusätzlich optimieren. So geht's:

Vor dem Training

Wärmen Sie sich gut auf. Es geht nicht nur darum, die Durchblutung der Muskulatur in Gang zu setzen, sondern auch darum, die Gelenke zu mobilisieren. Durch verschiedene Aufwärmübungen werden die Muskeln und Gelenke aktiviert und besser durchblutet ▶ Seite 20. Dadurch fließt verstärkt Gelenkschmiere, die Ihre Gelenke »ölt«.

Während des Trainings

Außer der korrekten Übungsdurchführung gibt es einiges zu beachten.

- **Umfeld:** Suchen Sie sich ein Trainingsumfeld, in dem Sie sich wohlfühlen. Das kann Ihr Garten, ein Sportstudio oder auch Ihr Schlafzimmer sein. Tragen Sie bequeme Sportkleidung und legen Sie eine Gymnastik- oder Yogamatte und ein Handtuch bereit. Achten Sie auf frische Luft und trinken Sie zwischendurch ausreichend.
- **Zeitpunkt:** Jeder Mensch hat seinen eigenen Biorhythmus. Die einen brauchen das Training schon frühmorgens als Kick zum Wachwerden, die anderen kommen erst abends auf Touren und wieder andere lieben Sport in der Mittagspause. Probieren Sie aus, was Ihnen guttut.

- **Achtsamkeit:** Lernen Sie, auf Ihren Körper zu hören. Das Training mit dem Miniband kann anstrengend werden – und das muss es auch, um Erfolge zu erzielen. Geben Sie nicht gleich auf, wenn Ihnen eine Übung schwerfällt, sondern versuchen Sie durchzuhalten. Nur wenn Sie Schmerzen verspüren, machen Sie lieber eine Pause.

Nach dem Training

Beenden Sie Ihre Bewegungseinheit nicht abrupt, sondern lassen Sie sie sanft ausklingen. Nach schweißtreibenden Ausdauer- und Kraftereinheiten ist der Pulsschlag meist erhöht. Beenden Sie Ihr Set daher mit ein paar sanfteren Übungen. Dehnen Sie sich achtsam und genießen Sie das gute Gefühl, etwas für sich getan zu haben.

Trainingsfrequenz

Wenn Sie untrainiert sind, beginnen Sie am besten mit ein bis zwei Einheiten pro Woche und steigern diese dann auf drei bis vier. Wenn Sie anfangs 20 Minuten schaffen, erhöhen Sie nach und nach auf 40, dann vielleicht auf 60 Minuten. Zum Schluss können Sie dann auch noch die Anzahl der Wiederholungen erhöhen. So wird aus einem sanften Training ganz allmählich ein intensives und knackiges. Vergessen Sie aber nicht: Ihr Körper braucht auch Ruhephasen. Sie geben ihm diese, indem Sie mal gar nichts machen oder an aufeinanderfolgenden Tagen unterschiedliche Bereiche trainieren.



MEHR AUSDAUER

Regelmäßiger Ausdauersport hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden ► Seite 10 f. Aber das ist noch nicht alles. Lange Zeit hat man ja geglaubt, dass die Fettverbrennung erst nach einer halben Stunde einsetzt. Heute weiß man, dass das nicht stimmt. Tatsächlich verbrennen Sie von der ersten Minute an Fett. Regelmäßiges Ausdauertraining hilft Ihnen also äußerst effektiv dabei abzunehmen –

vor allem, wenn Sie dazu noch Ihre Problemzonen straffen und dort Muskeln aufbauen, wo Sie sie haben wollen (wie Sie das machen, erfahren Sie im nächsten Kapitel). Bleibt eigentlich nur die Frage, wie lang das Ausdauertraining sein sollte. Meine Empfehlung: Halten Sie die folgenden Übungen je zwei Minuten durch. Schaffen Sie das noch nicht, beginnen Sie kürzer, versuchen aber, sich mit der Zeit zu steigern.

ÜBUNGEN MIT TEMPO

Los geht's: Mit diesem Programm bringen Sie die Fettverbrennung auf Touren.

STEP TOUCH

- Schlingen Sie das Miniband um beide Knöchel, gehen Sie leicht in die Knie und halten Sie Ihre Beine hüftbreit geöffnet.
- Machen Sie mit dem rechten Bein einen Schritt nach rechts und gleich anschließend mit links einen Schritt zum rechten Bein hin. ①
- Jetzt machen Sie mit dem linken Bein wieder einen Schritt nach links und ziehen das rechte Bein nach.
- Bewegen Sie sich auf diese Weise 2 Minuten rhythmisch abwechselnd nach rechts und links. Die Arme bewegen sich dazu dynamisch vor und zurück.



SIDE WALKS

- Das Miniband sitzt weiter knapp oberhalb der Knöchel. Die Arme sind erhoben, die Handflächen drücken Sie auf Brusthöhe gegeneinander.
- Gehen Sie leicht in die Knie und bewegen Sie sich vier Schritte nach rechts, indem Sie erst das rechte Bein bewegen und dann das linke nachziehen. ②
- Gehen Sie anschließend wieder vier Schritte zurück nach links (jetzt »führt« das linke Bein, das rechte folgt).
- Weiter so für 2 Minuten.



ÜBUNGEN FÜR BAUCH UND TAILLE

Ein stabiler Rumpf ist die beste Vorsorge gegen Rückenbeschwerden, sorgt für eine aufrechte Haltung und verbessert die Proportionen.

1



PANTHER

- Das Band ist auf Knöchelhöhe um beide Beine gewickelt. So gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Die Zehen sind aufgestellt.
- Heben Sie nun die Knie wenige Zentimeter vom Boden ab, sodass Sie nur noch auf Zehen und Händen »schweben«. 1
- Heben und senken Sie die Knie 12- bis 15-mal, legen Sie sie dabei aber möglichst nicht ganz am Boden ab. Kurze Pause, dann folgt ein zweiter Satz.

Wirkung: Stärkt den ganzen Rumpf.

EINBEINIGER TEASER

- Legen Sie sich in der Rückenlage auf eine Gymnastikmatte. Das Band verläuft um die Knöchel, die Arme sind angewinkelt, die Hände stützen sanft den Kopf. Strecken Sie nun beide Beine zur Decke.
- Senken Sie das gestreckte rechte Bein Richtung Boden, legen Sie es aber nicht ganz am Boden ab. Das linke Bein bleibt ebenfalls gestreckt und hält die Spannung des Bands. 2
- Führen Sie das Bein wieder nach oben und senken Sie dann das linke Bein nach unten.
- Senken Sie die Beine im Wechsel 12- bis 15-mal. Machen Sie dann eine kurze Pause und hängen Sie einen zweiten Satz an.

Wirkung: Funktionelles Training der geraden Bauchmuskeln.

2





SCHRÄGER CRUNCH

- Rückenlage, die Beine sind aufgestellt und hüftbreit geöffnet, das Miniband ist um Ihre Handflächen gelegt, die Hände spannen das Band.
 - Heben Sie nun den Oberkörper an und drücken Sie das Band gegen den linken Oberschenkel, die rechte Hand geht dabei leicht rechts am Oberschenkel vorbei, die linke links. ①
 - Senken Sie den Oberkörper wieder, ohne ihn ganz am Boden abzulegen.
 - Nach zwei Sätzen à 12 bis 15 Wiederholungen wechseln Sie die Seite und arbeiten genauso lang zum rechten Oberschenkel.
- Wirkung:** Für die schräge Bauchmuskulatur.

GERADER CRUNCH

- Bleiben Sie in derselben Ausgangslage wie beim schrägen Crunch. Heben Sie die Beine aber im rechten Winkel an.
 - Drücken Sie das Miniband gegen beide Oberschenkel und federn Sie in kurzen, kleinen Bewegungen. ②
 - Wiederholen Sie die federnde Bewegung 12- bis 15-mal. Dann machen Sie eine kurze Pause und schließen einen zweiten Durchgang an.
- Wirkung:** Für die gerade Bauchmuskulatur.

ÜBUNGEN FÜR BEINE, PO UND HÜFTE

Sie wünschen sich schlanke, gut trainierte Beine und einen knackigen Po? Mit den folgenden Übungen kommen Sie diesem Ziel ein ganzes Stück näher.

BEINSTRECKEN

- Stecken Sie beide Füße so in das Band, dass es auf dem Spann aufliegt, und gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
- Strecken Sie nun das linke Bein nach hinten oben weg. Das Band läuft dabei über Ihre linke Fußsohle. Der rechte Fuß hält es auf Spannung. ❶
- Kommen Sie zurück in die Ausgangsposition; beide Knie wieder auf dem Boden.
- Nach 12 bis 15 Wiederholungen wechseln Sie auf das andere Bein. Dann machen Sie eine kurze Pause und starten zum zweiten Durchgang.

Wirkung: Für einen knackigen Po.

1



GESÄSS INTENSIV

- Sie liegen auf dem Bauch, die Stirn ist auf den Handrücken abgelegt. Das Band verläuft auf Knöchelhöhe um beide Beine. Bei Bedarf können Sie ein gefaltetes Handtuch unter die Hüften legen.
- Heben Sie nun beide Beine an, auch die Oberschenkel sollten so weit wie möglich in der Luft sein.
- Öffnen und schließen Sie aus dieser Position heraus Ihre gestreckten Beine 12- bis 15-mal. ❷
- Machen Sie eine kurze Pause und wiederholen Sie das Ganze nochmals.

Wirkung: Formt Po und Hüfte.

2



SEITLICHES BEINKREISEN

- Legen Sie sich auf die rechte Seite, das Band ist um die Knöchel geschlungen. Mit der linken Hand stützen Sie sich ab, der Kopf liegt auf dem rechten Arm.
- Heben Sie das linke Bein und kreisen Sie je 6-mal nach vorne und nach hinten. ①
- Senken Sie das Bein, ohne es jedoch ganz abzulegen. Und gleich wieder nach oben.
- Nach 12 bis 15 Wiederholungen machen Sie Pause, dann folgt ein zweiter Satz.
- Jetzt ist das rechte Bein an der Reihe.

Wirkung: Stärkt die Hüfte.



ZWEIBEINIGE BRÜCKE

- Sie beginnen in der Rückenlage. Das Band liegt auf Ihrem Becken, die Hände fixieren es links und rechts des Körpers.
- Bewegen Sie nun Ihr Becken nach oben, bis Ihr Körper von den Schultern bis zu den Knien eine Linie bildet.
- Senken Sie das Becken, ohne es ganz abzulegen. Und wieder hoch. 12- bis 15-mal.
- Schaffen Sie einen zweiten Satz?

Wirkung: Für Po und Beine. ②



EINBEINIGE BRÜCKE

- Dieselbe Ausgangslage, aber jetzt heben Sie das rechte Bein an und ziehen Ihr Knie Richtung Brustkorb. Aus dieser Position heben und senken Sie das Becken. ③
- Nach 12- bis 15-mal wechseln Sie zum linken Bein.

Wirkung: Trainiert intensiv Po und Beine.



KLEINES BAND, GROSSE WIRKUNG

Training mit dem Miniband geht einfach immer und überall – und ist dabei unübertroffen vielseitig. Es verbessert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination und macht Sie dadurch rundum fitter und gesünder.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- **Die Basics:** Alles, was Sie fürs richtige Trainieren wissen sollten.
- 40 einfache, dabei **hocheffektive Übungen** für alle Körperpartien – von Kopf bis Fuß.
- Tipps, wie Sie mit dem Miniband die Fettverbrennung ankurbeln, Ihre Problemzonen gezielt angehen und Ihrer **Wunschfigur** näherkommen.
- Praktische **Motivationshilfen** fürs regelmäßige Workout.

G|U