



# Leseprobe

Raphael Jesse

## Fit & schlank mit Fitnessband

Zuhause trainieren mit Thera-Band, Miniband & Co

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



---

Seiten: 144

Erscheinungstermin: 10. November 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Das effektive Ganzkörper-Training für zu Hause**

Perfekt für den Alltag: Mit diesem abwechslungsreichen Training gibt es keine Ausrede mehr, keinen Sport zu machen. Denn Fitnessbänder sind leicht, nehmen wenig Platz weg und bieten unzählige Trainingsmöglichkeiten. Die praktischen Bänder sind ideal, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu verbessern und Koordination zu optimieren. Der erfahrene Personal Trainer Raphael Jesse zeigt, wie man mit Fitnessbändern zu Hause sein persönliches Fitness-Studio kreiert und schnelle, effektive Erfolge feiert. Er stellt die besten Übungen für alle wichtigen Muskelgruppen vor und hat abwechslungsreiche Workouts entwickelt, die für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet sind. Dabei bestimmen die unterschiedlichen Bänderstärken, wie intensiv das Training ausfällt. Belastungen lassen sich so vernünftig steuern und an die individuelle Leistungsfähigkeit anpassen.



### **Autor**

## **Raphael Jesse**

---

Raphael Jesse studierte Haushalts- und Ernährungswissenschaften und absolvierte eine Ausbildung im Bereich Sportrehabilitation. Seit 1998 arbeitete er als Kampfsport- und Fitnesstrainer und seit 2005 als Personal Trainer. In seinem Studio für Personal Training in Berlin entwickelt er zusammen mit seinem Team individuelle Konzepte für effektive Workouts. Außerdem berät er Unternehmen im Bereich Gesundheit und Prävention und ist als Dozent im Bereich Ernährung und Gesundheitsmanagement tätig.

## 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

