

Rezensionen von Buchtips.net

Christoph Delp: Perfektes Training mit Fitnessbändern

Buchinfos

Verlag: Pietsch ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-613-50940-5 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 24,90 Euro (Stand: 14. Juni 2025)

Schnell und einfach umsetzbare Übungen und Programme

Das Training besticht durch seine einfache Umsetzung und dass man absolut nicht viel dafür benötigt. Ein Fitnessband, Zeit und eine überschaubare Fläche zu Hause. Keine Schar an Geräten, kein Studio, keine aufwändigen Vorbereitungen sind notwendig, um der Muskulatur und damit der Stabilität des Körpers und der Beweglichkeit zudem regelmäßig viel Gutes zu tun. Ein zudem "weiches" Training mit geringer Belastung für die Gelenke, da keine starren Widerstände ständig zu überwinden sind, sondern der Körper stetig mitarbeitet.

So dass die insgesamt 87 Übungen und Grundlagenprogramm im Buch, gut beschrieben und mit Bildern ebenso in der "richtigen Ausführung" dargestellt auch Anfänger nicht überlasten. Sondern Schritt für Schritt den Körper an diese Form der Bewegung und des Kraftaufbaus langsam heranzuführen. Und da dieses Training schlichtweg überall möglich ist und ein Fitnessband in jeder Form leicht zu transportieren ist, eignet sich gerade diese Methode dazu, umfassend in den Alltag eingebaut werden zu können.

Es ist gerade diese Vielfalt, nicht nur der freien Orts- und Zeitwahl, sondern auch der einfachen Änderung der Belastungsstärke, der Unterstützung bei Übungen, die ohne Fitnessband oft unsauber ausgeführt werden samt der Möglichkeit, definitiv alle Muskelgruppen mit diesem einen "Gerät" zu trainieren, die den einfachen Einstieg und den hohen Reiz darstellen. Es bedarf dabei keiner sonderlichen Erwähnung, dass die Übungen im Buch für alle Fitnesslevel und Ziele geeignet sind und sich nur in der Schwere des Widerstandes und der Wiederholungen dann unterscheiden.

"Ausgeglichen und mit dem passenden Schwierigkeitsgrad" trainieren ist dabei das A und O, eine langanhaltende Motivation aufzubauen und Schritt für Schritt die persönlichen Ziele zu erreichen, in dem die gewählten Übungen und Programme in Fleisch und Blut übergehen und Teil des Alltags mehr und mehr werden. Auch hierauf achtet Delp, immer wieder die (eigene) Überforderung abzuwehren und lieber in übersichtlichen Schritten vorzugehen. Schritt für Schritt und langsam steigend.

So bietet das in Acht Einheiten vorliegende Ganzkörper-Workout als eines der Programme im Buch schon einen dann sehr guten Einstieg für eine ganze Weile, den Körper in genau passender Weise zu fordern und dann erst mehr und mehr der anderen Übungen je nach Trainingszustand hinzuzunehmen.

Gut erklärt, verständlich in der Ausführung vorgelegt, alltagstauglich und mit durchaus rasch spürbarem Effekt ist dieses Programm tatsächlich jedem und jeder zu empfehlen und bietet vor allem Anfängern und Wiedereinsteigern eine nicht hoch genug zu schätzende Anleitung für ein Training mit Langzeitmotivation.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)
[24. April 2023]