

Mit dem Theraband trainieren Sie nach einem einfachen, aber äußerst wirksamen Prinzip: dem Widerstand. Man kann damit jede Muskelpartie des Körpers trainieren, ganz ohne Einsatz von Kraftmaschinen oder in speziell dafür eingerichteten Räumen, ganz einfach zu Hause oder unterwegs. Im Nachfolgenden finden Sie einige Übungsvariationen, mit Hilfe derer der gesamte Körper trainiert werden kann.

Übungshinweise:

- Die Übungen sollten **mindestens einmal wöchentlich** durchgeführt werden: 2-3 Serien pro Übung mit je 15-20 Wiederholungen
- **Haltung:** Bei Übungen im Stehen ist auf eine gute Körperhaltung (Stabilisation) zu achten - hüftbreit mit leicht gebeugten Knien und geradem Rücken stehen; Fuß-, Knie- und Hüftgelenk befinden sich senkrecht übereinander; Handgelenk bleibt bei allen Theraband-Übungen stabil
- **Dynamik:** Die Bewegungen sollten über den ganzen Bewegungsradius kontrolliert und langsam ausgeführt werden und erfolgen, ohne bei der Rückführung das Band „zurückschnalzen“ zu lassen
- **Technik:** in der Ausgangsstellung sollte das Band bereits leicht vorgedehnt sein; kleine Variationen können Übungen erschweren, z.B. Theraband kürzen oder härteres Band benutzen, Übungen sitzend auf einem Ball ausführen, Stand auf einer labilen Unterlage, zusätzliche Bewegungsaufgaben ausführen usw.

1) Kräftigungsübungen für Schultergürtel & Arme

Außenrotation

Ellbogen 90° gebeugt, Oberarm am Oberkörper fixiert, Band in beide Hände nehmen

→ Unterarme beide nach außen führen und wieder annähern

Achtung: Rumpf bleibt stabil



Innenrotation

Ellbogen 90° gebeugt, Oberarm am Oberkörper fixiert, das Band kommt von der Seite

→ Unterarm Richtung Bauchnabel führen und zurück



M. Trapezius (Nackelmuskulatur)

Mit beiden Füßen auf das Theraband stehen. Das Band ganz unten an den Füßen greifen und zum Stehen kommen.

→ mit gestreckten Armen Schultern zu den Ohren führen

→ vom Band wieder zurückführen lassen



M. Deltoideus (mittlerer Anteil)

Mit beiden Füßen hüftbreit auf das Theraband stehen, beide Knie leicht gebeugt.

Achtung: Handrücken zeigt zur Decke!!!

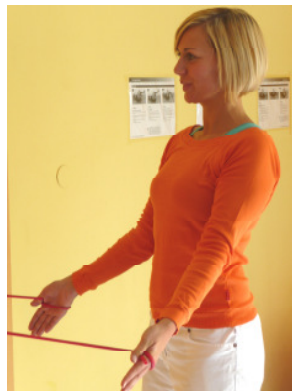
→ beide Arme bis 90° (Schulterhöhe) nach oben führen.



M. Deltoideus (hinterer Anteil)

Das Band im Türrahmen einklemmen. In Schrittstellung mit dem Bauch zur Wand stehen. Handflächen zeigen nach außen.

→ beide Arme gestreckt am Gesäß vorbei nach hinten führen



M. Deltoideus (vordere Anteil)

Das Band im Türrahmen einklemmen. In Schrittstellung mit dem Rücken zur Wand stehen.

→ beide Arme gestreckt nach vorne oben führen.



Zwischenschulterblattmuskulatur

Hüftbreiter Stand, Arme vor dem Körper auf Brusthöhe ausgestreckt

→ beide Ellbogen nach hinten ziehen



Brustmuskulatur, Trizeps, Deltoideus

Das Band im Türrahmen einklemmen, in Schrittstellung stehen.

→ beide Arme auf Schulterhöhe, Ellenbogen zeigen nach hinten.

→ beide Arme nach vorne strecken.



Schulter Adduktoren

Das Band im Türrahmen bzw. Fenster einklemmen. Seitlich zur Tür stehen. Beine hüftbreit, Knie leicht gebeugt.

→ den gestreckten Arm zur Hüfte führen.

→ schafft Platz und Spielraum im Gelenk.



Schultergürtel hinten, Trizeps

Hüftbreit hinstellen, Knie leicht gebeugt. Das Band über dem Kopf greifen

→ beide Arme ziehen das Band auseinander, bis die Ellenbogen gestreckt sind.

→ wechselnd eine Hand oben, andere Hand unten.



Schultergürtel hinten, Trizeps:

Hüftbreit hinstellen, Knie leicht gebeugt.

→ beide Arme 90° nach oben, Ellenbogen gebeugt.

→ beide Arme ziehen das Band auseinander, bis die Ellenbogen gestreckt sind.



2) Kräftigungsübungen Beine, Rücken, Po, Bauch

Ganzkörperkräftigung

Die Füße und Knie eng zusammen nehmen.

Das Band über der Kniescheibe nach hinten führen, an der Kniekehle kreuzen, nach vorne führen und unter der Kniescheibe zu einer Schleife zusammenbinden.

Knie und Füße hüftbreit auseinander, die Knie immer nach außen spannen.

→ in die Hocke gehen

→ den Po nach Hinten schieben, Oberkörper nach vorne

→ Vorsicht! Die Knie nicht vor die Zehenspitzen bringen!

→ wieder langsam nach oben kommen.



Abduktoren Beine & Po

Band wie bei der vorherigen Übung binden. Hüftbreit auseinander stehen, Knie leicht gebeugt.

→ Ein Bein langsam so weit wie möglich abspreizen, die Spannung kurz halten und langsam wieder zurückführen.



Beinstrecker

Im Sitz ein Bein strecken, Band um das angewinkelte Bein legen, Oberkörper leicht nach hinten neigen, Bauch angespannt

→ Bein gegen den Widerstand des Bandes strecken und wieder beugen



Rückenstrecker

In Bauchlage die Zehen aufstellen, Beine durchdrücken, Hände übereinander legen und den Kopf obenauf legen, Bauchnabel nach innen ziehen; das Band ist um die Fußgelenke gebunden

→ beide Beine gestreckt anheben und dann öffnen und schließen



In Bauchlage die Zehen aufstellen, Beine durchdrücken, Stirn schwebt nur wenige Zentimeter über der Matte, Bauchnabel nach innen ziehen; das Band mit beiden Händen fassen

→ Arme strecken und wieder zurück in die U-Halte beugen.



Bauch

In Rückenlage beide Beine anheben, Band mit gestreckten Armen über die Oberschenkel legen

Vorsicht: Lendenwirbelsäule liegt am Boden

→ gegen den Widerstand des Bandes mit dem Oberkörper und gestreckten Armen hoch und tief gehen



3.) Dehnung

Die Dehnungen sollten 20-30 Sekunden gehalten werden und 2-3 Mal durchgeführt werden.

Dehnung der Nackenmuskulatur (im Sitz oder Stand):

- Kopf zur nicht betroffenen Seite neigen, ohne Drehung des Kopfes
- Dehnung durch Schieben des betroffenen Armes Richtung Fuß
- leichte Nickbewegung des Kopfes ausführen (ja, ja)
- leichte Drehbewegung des Kopfes ausführen (nein, nein)



Der gestreckte Arm wird vor die Brust geführt, der andere Arm fasst ihn von unten und zieht ihn am Oberarm zur Brust heran. Vorsicht: Schulter des gestreckten Armes tief halten.



Dehnung der Brustmuskulatur:

Der betroffenen Arm wird im 90° Winkel oder etwas höher (wenn es die Schulterbeweglichkeit zulässt) am Türrahmen festgehalten, Oberkörper baut Spannung auf, indem er vor schiebt.



Hände hinter dem Körper verschränken und Arme so weit wie möglich nach hinten oben ziehen.



Dehnung der Schulter- und Rumpfmuskulatur

Sitzend auf dem Stuhl, beide Hände auf dem Tisch ablegen
→ mit dem Stuhl soweit zurückrutschen bis eine Dehnung in der Schulter spürbar ist.



Hände vor dem Körper verschränken und Arme so weit wie möglich vor dem Körper anheben.



Ich wünsche euch viel Spaß und Erfolg beim Üben!!!

Andrea Stadelmann (Sportwissenschaftlerin MA)

Kontakt: Argeninsel 2, 88239 Wangen, Andrea.stadelmann@mtg-wangen.de