

PraxisImpulse

Für Übungsleiterinnen
und Übungsleiter

An die Bänder, fertig, los

Workout mit dem Theraband

Das Theraband wird 40 – das wollen wir feiern

Wer hätte gedacht, dass es schon so lange her ist? Was mit einigen bunten Latex-Bändern 1978 in Akron, Ohio, USA begann, hat sich zum Inbegriff für Widerstandsprodukte und Übungsprogramme zur Steigerung von Kraft und Kraftausdauer entwickelt. Wie viele andere Kleingeräte auch, wurde das Band ursprünglich für den medizinischen Bereich entwickelt und zunächst in der Physiotherapie zur Rehabilitation von Muskel- und Gelenkverletzungen eingesetzt.

Das bin ich – Mein Steckbrief

Name: Theraband

Meine Entstehungsgeschichte: Ende der 70er Jahre kam ich auf den Markt (Vorläufer: Deuserband). Richtig bekannt wurde ich allerdings erst in den 90er Jahren.

Das mache ich gerne: Ich kann als zusätzlicher Widerstand für die exzentrische Muskelarbeit genutzt werden oder unterstützend als Hilfe zur Bewegungsausführung. Ich trainiere gerne Muskeln isoliert, vor allem aber auch im Verbund.

Meine Vorzüge: Ich besitze eine hohe Elastizität, bin günstig zu haben - und das in unterschiedlichen Farben und Stärken. Ich bin leicht und handlich, so dass ich überallhin mitgenommen werden kann. Ob jung oder alt, Trainings-Einsteiger oder Fortgeschrittener – jeder kann mit mir effektiv trainieren.

Trainingsziel: Mit mir kannst du deine Kraftausdauer trainieren, das heißt, du erhöhst deine Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei länger andauernden Belastungen.

Trainingsempfehlung: 15 - 20 Wiederholungen und 3 - 6 Serien (Kraftausdauer), 8 - 12 Wiederholungen, 1 - 3 Serien (Steigerung der allgemeinen Kraft), je 20 - 40 Sekunden Pause.

Pflege: Am besten untersuchst du mich ab und zu nach Rissen oder Löchern und puderst mich regelmäßig – das verlängert meine Lebensdauer. Wenn du meine Knoten nach dem Training löst und mich bis zum nächsten Mal zusammengefaltet in eine Box mit Deckel legst, fühle ich mich wohl.

Tipps fürs Training: Wenn wir zusammen trainieren, achte auf eine aufrechte Haltung, auf eine Vorspannung des Bandes sowie eine kontrollierte Bewegungsausführung!

Mein Motto: Qualität vor Quantität!

Nachdem du mich jetzt etwas besser kennengelernt hast, starten wir gleich mit dem Training. Viel Freude beim Ausprobieren des kleinen Workouts mit mir.

An die Bänder, fertig, los!

1 V-Zug

Ziel: Kräftigung der globalen (bewegenden) und lokalen (stabilisierenden) Rückenmuskulatur.

Ausgangsposition: Greife dein Band im Stehen an den Enden und wickle es so um deine Hände, dass die Finger frei bleiben und das Band nicht einschneidet. Stell deinen linken Fuß mittig auf das Band. Dann den rechten Fuß in einen großen Ausfallschritt nach vorne bringen. Das Becken aufrichten und Grundspannung aufbauen: Bauchnabel nach innen ziehen, die Schultern nach hinten unten, Beckenboden aktivieren und die Rippenbögen zum Becken gleiten lassen (Abb. 1).



Und so geht's: Mit dem Ausatmen die Arme gegen den Widerstand des Bandes nach oben in die V-Position anheben (Abb. 2), mit dem Einatmen wieder senken. Das Band bleibt während der gesamten Bewegung auf Spannung. Greif bei Bedarf um, bis das Band für dich optimal gespannt ist. 10 - 15 Mal wiederholen.

Beachte: Die Schulterblätter beim Heben der Arme in Richtung Becken und das Brustbein nach oben ziehen, die Wirbelsäule und das Becken möglichst stabil halten.

Eine fordernde Variation der Übung findest du auf unserer Plattform.

2 Ausfallschritt mit Rotation

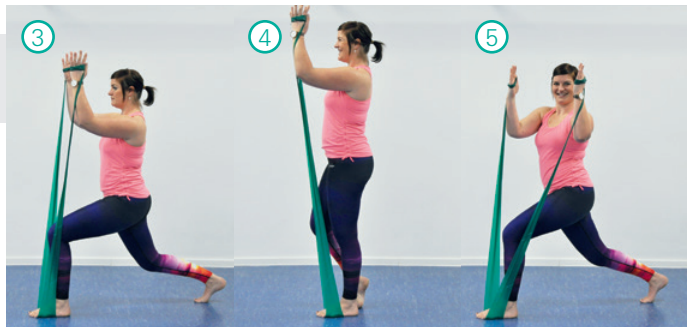
Ziel: Kräftigung der Bein-, Arm-, Rücken- und Bauchmuskulatur.

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, mittig auf dem Band, die Arme im rechten Winkel auf Schulterhöhe und damit das Band auf Spannung bringen.

Und so geht's: Den rechten Fuß weit zurücksetzen und in den Ausfallschritt kommen (Abb. 3). Direkt zurück in die Ausgangsposition, der Fuß tippt kurz neben den linken Fuß (Abb. 4), das Gewicht bleibt auf links und der Rumpf während der gesamten Bewegung stabil. Den rechten Fuß nun direkt wieder zurück in den Ausfallschritt setzen. Wenn die Ausfallschritte sauber ausgeführt werden können, kannst du zusätzlich den Rumpf - bei gleicher Armposition - nach links zum aufgestellten Bein drehen (Abb. 5). Zurück zur Mitte drehen und das hintere Bein wieder ranziehen.

Nach 10 - 15 Wiederholungen die Arme und Beine kurz lockern, Seite wechseln.

Beachte: Becken und Rumpf bleiben aufgerichtet, die Schulterblätter ziehen nach unten in Richtung Gesäß. Die Handgelenke bleiben stabil, der Handrücken verläuft in Verlängerung des Unterarms.



3 Rückenzug

Ziel: Kräftigung für Gesäß, Beine und Rücken.

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand. Knote zunächst dein Band zusammen und steige rückwärts mit beiden Füßen in das Band. Komm in die Kniebeuge, greife mit der rechten und linken Hand das Band und spanne es unterhalb vom Gesäß nach vorn. Nun kreuze das Band über den Oberschenkeln. Der Rücken ist gerade, das Gesäß schiebt nach hinten und die Knie bleiben hinter den Fußzehen.

Und so geht's: Die angewinkelten Arme ziehen im Wechsel nach hinten und dann zur Seite (Abb. 6). Dabei kannst du auch kleine Bewegungen in den Hüft- und Kniegelenken machen. 15 - 20 Mal wiederholen.



4 Bauch-Twist

Ziel: Kräftigung der schrägen Bauchmuskeln.

Ausgangsposition: Im schulterbreiten Stand seitlich zur Befestigungsstelle (Sprossenwand, Partner) stehen. Das Band mit beiden Händen fassen. Die Arme sind ca. 90° angewinkelt (Abb. 7).

Und so geht's: Gegen den Widerstand des Bandes den Rumpf zur Seite

(Abb. 8) und wieder zurückdrehen.

Beachte: Die Kraft kommt aus der Rumpfmuskulatur, die Arme bleiben stabil und fixieren lediglich das Band.

Variation: Gleiche Ausgangsposition. Halte das Band nur mit einer (der äußeren) Hand. Die andere flache Hand schiebt diagonal gegen das Band (Abb. 9). Du kannst mal höher und mal tiefer stoßen oder auch kleine Stoßbewegungen in der Rotation und maximalen Spannung durchführen. 15 - 20 Mal wiederholen.

5 Arm-Adduktion

Ziel: Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur, Zentrierung des Oberarmkopfes im Schultergelenk.

Ausgangsposition: Aufrechter Stand, den rechten Arm seitlich in Schulterhöhe ausgestreckt. Greife das Theraband, die Handfläche zeigt nach unten. Die Schultern hinten unten und außen am Brustkorb stabilisieren (Abb. 10).

Und so geht's: Zieh deinen Arm kraftvoll an den Körper heran (Abb. 11). Beachte dabei, aufgerichtet zu bleiben. Dein Brustbein zieht nach oben, die Schultern aktiv nach unten, die Hand in Richtung Boden. Führe deinen Arm von hier aus kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole die Bewegung 10 - 15 Mal. Wechsle dann die Seite. Das Band bleibt während der gesamten Bewegung auf Spannung. Greife ggf. um, so dass du die Bewegung vollständig und kontrolliert durchführen kannst.



Wie gut kennst du dich aus?

Teste dein Wissen und beantworte die fünf Quiz-Fragen zum Thema auf unserer Online-Plattform. Unter allen Teilnehmenden, die die Quizfragen bis zum 31. Januar 2019 richtig beantworten, verlosen wir zehn Therabänder für den Einsatz in den Kursstunden.

Mitmachen lohnt sich also! Wir wünschen dir viel Erfolg und freuen uns auf deine Teilnahme.



Workout mit dem Theraband – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter/innen und Interessierte

Praxisimpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

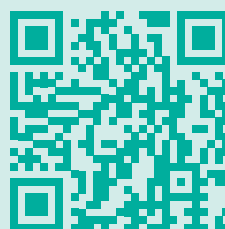
Wir bedanken uns bei unserer Referentin Britta Quandt für die freundliche Unterstützung bei der Erstellung dieser Praxisimpulse.

Redaktion: Jutta Schüler, Annika Stein und Petra Szablowski, Tel. 06131/2814372,

E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran,

als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

www.bwlsbrlp.de/pi2019