

Mit dem Thera-Band zur Schönfühl-Figur!

Heim-Trainer sind groß, schwer, laut, und teuer? Dann testen Sie das kleinste Fitness-Studio der Welt!

Fitness-Studios erinnern Sie an Schulsport? Und Geräte für zu Hause sind groß, schwer, laut, und teuer? Dann sind Sie ein Fall für das Thera-Band. Dieses ganz besondere Trainingsgerät ist so leicht und kompakt, dass Sie es nicht nur prima verstauen, sondern sogar überall hin mitnehmen können.

Ein Thera-Band besteht aus elastischem Latex, ist 8-20 cm breit und etwa 80 cm lang. Mit einem Knoten oder einer Klemme zu einer Schlinge gebunden ist es trotz seiner Einfachheit äußerst vielseitig.

Thera-Bänder sind in unterschiedlichen Stärken erhältlich, die Sie an den verschiedenen Farben erkennen: Je dunkler die Farbe des Bandes, desto höher der Zugwiderstand. Für Anfänger sind die Farben rot (leicht) und grün (mittel) für Frauen bzw. grün (mittel) oder blau (schwer) für Männer geeignet. Vom völlig Untrainierten bis zum Leistungssportler kann so jeder seine Belastung individuell wählen.



Tipps für den richtigen Start

Machen Sie vor Beginn des Trainings ein paar Minuten einige leichte Dehnungsübungen, und bringen Sie Muskulatur und Kreislauf auf Betriebstemperatur: Mindestens fünf Minuten traben, hüpfen, Schritte zu Musik machen etc. Vergessen Sie nicht, auch nach dem Training einige Dehnungs- und Entspannungsübungen durchzuführen!

Sie sollten das Band während der Übungen gut festhalten, am besten sogar um die Hand wickeln. Fixieren Sie das Band je nach Übung mit Ihren Händen, unter Ihren Füßen oder an feststehenden Gegenständen. Bei einigen Übungen ist es auch notwendig, das Band zu einer Schlinge zusammenzuknoten (die Knoten lassen sich ganz leicht wieder lösen). Wickeln Sie das Band breitflächig um die Körperteile, um Abschnürungen der Haut zu vermeiden!

Achten Sie bei allen Übungen (nicht nur zu Beginn, sondern auch während und am Ende der Bewegung) auf eine korrekte Körperhaltung. Die richtige Ausgangsstellung: Das Becken leicht gekippt, der Brustkorb gehoben, die Halswirbelsäule gestreckt und die Rumpfmuskulatur angespannt. Halten Sie den Kopf aufrecht in Verlängerung der Wirbelsäule und diese





möglichst gerade. Die Beine sind leicht nach außen gedreht und die Knie leicht gebeugt. Achten Sie darauf, dass Sie die Ellenbogengelenke nicht überstrecken. Wichtig ist eine gerade Position Ihrer Handgelenke, die Handgelenke nicht abknicken.

Das Band soll auch in der Entspannungshaltung immer leicht gespannt sein, also nie durchhängen. Auseinanderziehen und Entspannen des Bandes soll bei allen Übungen in der gleichen Geschwindigkeit ausgeführt werden, das heißt langsame, fließende und auf keinen Fall ruckartige schnelle Bewegungen machen. Die Endposition der Übung immer einige Sekunden halten und dann langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.

Führen Sie die Übungen nicht bis zur Erschöpfung durch, sondern steigern Sie Ihr Übungspensum ganz allmählich. Immer langsam und kontrolliert arbeiten - und auch das gleichmäßige Atmen nicht vergessen. Atmen Sie hörbar aus, und zählen Sie bei den Übungen mit. Sollten bei einer Übung Schmerzen auftreten, wechseln Sie zu einem geringeren Widerstand oder lassen Sie diese Übung aus!

Hinweise zu den Übungen

Sie müssen natürlich nicht alles machen, wählen Sie einfach 4-6 Übungen aus. Für alle Übungen gilt: Es sollen immer beide Seiten trainiert werden. Wählen Sie die Belastung so, dass Sie als Anfänger 8-10 und als Geübter 12-15 Wiederholungen pro Übung bzw. Seite schaffen. Merken Sie nach einiger Zeit, dass der Widerstand zu leicht wird, steigen Sie auf ein stärkeres Band um. Idealerweise machen Sie 2 bis 3 Programm-Durchgänge (Serien), mit 1-2 Minuten Pause zwischen den Übungen.

Bücher und Websites

Mehr Übungen gibt's im Web gibt's unter: http://www.zurich.ch/vparcours/de/vitaparcours2.html?uebung_aktiv=theraband

Buch-Tipps:

Thorsten Tschirner: 8 Minuten sind genug - Fit mit dem Thera-Band

Graefe und Unzer Verlag 2006, inkl. original Thera-Band, ISBN 3774288690, kartoniert 9,90 Euro

Anja Senser: Bauch, Beine, Po. Workout mit dem Thera-Band.

Suedwest Verlag 2002, inkl. Thera-Band, ISBN: 3517064467, kartoniert 12,95 Euro

Astrid Lewis, Hans-Dieter Kempf: Fit und schön mit dem Thera-Band. Trainingsbuch für Frauen.

rororo TB, Rowohlt Verlag 1999, ISBN 3499194791, kartoniert 8,90 Euro

Mirelle Dorit Herpel: Richtig Trainieren mit dem Thera-Band

BLV Buchverlag 2006, ISBN 3835400673, kartoniert 12,95 Euro



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden

Monat unter www.optiwell.de/magazin

© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH



Übungen für Arme und Schultern

Übung 1 (im Stehen): Bizeps/Trizeps

Das Thera-Band wird in beiden Händen etwa in Höhe der Brust gehalten. Ein Arm fixiert das Thera-Band, der andere zieht das Band zur Seite hin auseinander. Langsam zurückführen! Die Übung mit dem einen Arm wiederholen, dann die Seite wechseln. Achtung: Kein Abknicken im Handgelenk des arbeitenden Armes und kein vollständiges Durchstrecken der Ellenbogen.

Übung 2 (im Stehen): Kräftigung Armbeuger

Mit einem Fuß auf einem Ende des Thera-Bandes stehen, das andere Ende mit der Hand greifen. Die Handfläche zeigt nach vorne, die Ellbogen dabei an der Hüfte zum Körper halten und langsam den Unterarm hochziehen. Langsam zurück zur Ausgangsposition und Übung wiederholen, dann Seite wechseln.

Übung 3 (im Stehen): Schulter-Rotatoren

Die Arme sind neben dem Körper und angewinkelt, dabei sind die Ellbogen etwa 90° gebeugt. Das Band um beide Hände wickeln, so dass es leicht gespannt ist. Die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Nun beide Unterarme langsam zur Seite bewegen. Zurück zur Ausgangsposition und wiederholen.

Übung 4 (im Sitzen): Kräftigung Oberarmmuskulatur

Ähnlich einer Ruder-Position. Auf den Boden setzen, das Thera-Band um beide Fussballen legen. Mit jeder Hand ein Ende des Thera-Bandes greifen und die Enden des Bandes gut festhalten. Dann die Beine durchstrecken. Dabei die aufrechte Sitzposition beachten, den Oberkörper ruhig und gerade halten. Die Hände nun zum Körper ziehen, die Ellenbogen dabei am Körper lassen. Diese Position kurz halten, danach wieder langsam in Ausgangsposition zurückkehren.

Übungen für den Rücken

Übung 1 (im Stehen): Ganzkörperkräftigung

Mit beiden Füßen auf die Mitte des Thera-Bandes stellen – etwa in Schulterbreite. Die Knie sind dabei leicht gebeugt. Die Enden überkreuzen und vor dem Körper um beide Hände wickeln, so dass der Zug von innen kommt. Die Handflächen zeigen nach vorne. Nun werden die gebeugten Arme gleichzeitig von der Mitte nach oben außen bewegt und der ganze Körper aufgerichtet. Achtung: Kein Durchstrecken der Arme, die Schultern nicht anheben, sondern unten halten, und die Knie immer etwas gebeugt lassen.

Übung 2 (auf den Knien): Rückenmuskulatur

Auf die Knie gehen, Arme aufstützen (Vierfüßlerstand). Die Bandmitte flächig um die rechte Fusssohle legen. Beide Bandenden auf Schulterhöhe mit den Händen greifen und zwischen Hand und Boden fixieren. Den Blick zum Boden. Strecken Sie nun das rechte Bein langsam nach hinten, so dass Bein und Rücken eine Linie bilden. Für Geübte: gleichzeitig den linken Arm nach vorne ziehen (so dass Bein, Rücken und Arm eine Linie bilden). Dann das linke Bein (für Fortgeschrittene dazu den rechten Arm). Langsam und abwechselnd Übung wiederholen.



Übung 3 (im Stehen oder auf Stuhl sitzend): Schulter- und Rückenmuskulatur

Das Band einfach oder gefaltet mit beiden Händen fassen (Schulterabstand) und über den Kopf halten. Dabei Arme nicht ganz durchstrecken! Das Band nun leicht auseinanderziehen und durch Beugen der Ellbogen hinter den Kopf (nicht ganz bis auf Nackenhöhe!) ziehen. Langsam wieder zurück zur Ausgangsposition (mit gestreckten Armen über den Kopf).

Übung 4 (liegend auf dem Bauch): Rückenmuskulatur

In die Bauchlage begeben, dabei die Stirn zum Boden, die Fersen zusammengedrückt. Das Band schulterbreit und leicht getrafft nach vorne halten, die Arme sind hierbei ausgestreckt (Wieder drauf achten: kein vollständiges Durchstrecken der Arme!). Nun die Arme und Schultern leicht anheben. Die Stirn bleibt Richtung Boden, und das Band unter Spannung halten.

Übungen für Bauch/Beine/Po

Übung 1 (liegend auf dem Rücken): Bauchmuskulatur

In die Rückenlage begeben, die Knie beugen, Fersen aufstützen und die Füße sind angewinkelt. Das Band schulterbreit und leicht angespannt in Richtung Decke halten. Nun den Oberkörper leicht anheben, Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Das Band dabei immer unter Spannung halten. Diese Sit-Ups mehrmals wiederholen, dabei das Atmen nicht vergessen.

Übung 2 (liegend auf dem Rücken): Bauchmuskulatur

Man legt sich auf den Rücken, die Füße sind aufgestellt, die Fersen werden fest auf den Boden gestemmt. Das Thera-Band liegt unter der Schulter und wird mit beiden Händen gefasst. Nun die rechte Hand zum linken Knie führen und danach die linke zum rechten Knie. Dabei bleibt der Arm, der nicht zum Knie geführt wird, auf der Unterlage liegen. Achtung hier: Den Kopf nie ganz ablegen, den Oberkörper ohne Schwung heben und nicht mit dem Körper zur Seite kippen.

Übungen für Bauch/Beine/Po

Übung 3 (Seitenlage): Abduktoren und Muskeln des hinteren Oberschenkels

Das Thera-Band zu einer kleinen Schlinge knoten. Auf die linke Seite legen und das Thera-Band um beide Knöchel legen. Die Beine sind gestreckt. Die Aussenseite des rechten Ellenbogens wird auf die Unterlage gedrückt und die linke Hand dient dem Abstützen des Körpers. Nun Heben und Senken des linken Beines (nur immer leicht anheben!). Einige Male wiederholen, dann die Seite wechseln.

Übung 4 (auf den Knien): hintere Oberschenkel- und Gesäss-Muskulatur

Auf die Knie gehen, mit beiden Unterarmen aufstützen, Stirn Richtung Boden. Das Band vorne an den losen Enden beidhändig festhalten, und mit einem Fuss in die Mitte des Bandes einsteigen, so dass der Fuss das Band hält. Nun das Bein mit dem Band strecken und so weit anheben, bis Kopf, Rücken und Bein eine Linie bilden. Achtung, dass hierbei kein





Hohlkreuz gemacht wird! Übung wiederholen, und auch mit dem anderen Bein abwechseln.



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

