

Thera-Band®: Sanftes Krafttraining

Das Thera-Band® Workout gehört zu den besten Trainingsmethoden für zu Hause und auch auf Reisen. Das Prinzip ist denkbar einfach: je stärker das Band unter Spannung steht, desto schwerer wird es. MEINE VITALITÄT stellt Ihnen sieben effektive Übungen vor.

13.02.2019 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Die richtige Technik Jeder Zug beginnt und endet mit einer stabilen Körperposition und fester Körperspannung. Das Thera-Band® wird um Hände, Füße oder um feststehende Gegenstände, Bettpfosten, Türen und Türklinken gewickelt – je nachdem, ob Sie sitzend oder stehend üben. Um Druckstellen und Durchblutungsstörungen zu vermeiden, wird das Band großflächig gegriffen. Zu Beginn jeder Übung wird das Band in eine leichte Vorspannung gezogen, die beim Üben nicht aufgegeben wird. Die Atmung gibt den Rhythmus von Ziehen und Entspannen vor – gleichmäßig fließend.

Das Workout Die sieben Übungen trainieren den ganzen Körper und dauern circa 30 Minuten, wenn Sie pro Übung zwölf bis fünfzehn Wiederholungen absolvieren und zwischen den Thera-Band®-Übungen maximal eine Minute pausieren. Für noch mehr Kraft und Ausdauer pro Übung können Sie 20 Wiederholungen absolvieren.

Über den Widerstand des Bandes lässt sich jede Übung individuell intensivieren. Man kann das Band einfach kürzer oder doppelt fassen und ein noch stärkeres Band einsetzen. Veränderte Beinpositionen, wie Schrittstellung, Grätsche, Einbeinstand, Sitzen oder Liegen können intensive Reize bei sonst gleichbleibender Bewegungsausführung erzeugen.

Experten geben ihre stabile Ausgangsposition auf und nutzen zusätzliche Kleingeräte wie BOSU®, Luftkissen, Wackelbretter oder eine zusammengerollte Yogamatte.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/625>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Butterfly für die gerade Bauchmuskulatur **Ausgangsposition:**

- Rückenlage
- Beine sind hüftbreit geöffnet und 90 Grad in der Luft angewinkelt
- Das Band zur Schlinge knoten und mittig um die Fußsohlen wickeln und um den Nacken legen
- Bauchnabel einziehen
- Blick schräg nach oben zur Zimmerdecke richten

Bewegungsausführung:

Nun rollen Sie den Oberkörper auf. Dabei lösen sich die Schulterblätter vom Boden. Sie halten die Spannung kurz und senken den Oberkörper gegen den Widerstand des Bandes bis kurz vor den Boden ab, ohne den Kopf abzulegen. Wenn Sie ein leichtes Ziehen und Brennen im Muskel spüren, absolvieren Sie noch drei Wiederholungen, bevor Sie den Oberkörper und Kopf ablegen.

Abduktoren-Pendel für die innere Oberschenkelmuskulatur **Ausgangsposition:**

- Aufrechter Stand
- Beidbeinig in das Thera-Band® steigen
- Das seitlich abgespreizte Bein spannt das Band
- Die linke Hand stützt sich auf Schulterhöhe ab, am besten an einer Wand, die rechte Hand wird an der Hüfte abgestützt
- Der Blick ist geradeaus gerichtet

Bewegungsausführung:

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/625>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Während dem Üben ist das Standbein leicht gebeugt, das Spielbein bleibt gestreckt. Aus der gespreizten Position führen Sie das Bein seitlich nach oben. Dabei bleibt der Fuß locker hängen. Sie halten die Spannung kurz am Umkehrpunkt der Bewegung und führen das Bein bis an den Punkt zurück, an dem es die Spannung behält. Wichtig ist, dass Sie die Spannung nicht lösen, weil sonst die Übung unterbrochen werden muss.

Tipp: Die ideale Bandlänge entspricht der Länge Ihres Oberschenkels.

Adduktoren-Pendel für die äußere Oberschenkelmuskulatur **Ausgangsposition:**

- Aufrechter Stand
- Zuerst fixieren Sie das Band auf Knöchelhöhe, z.B. an einem Heizungsrohr
- Dann steigen Sie mit einem Fuß in das andere Ende
- Das linke Bein ist dann das Standbein, das rechte wird zum Spielbein
- Sie spannen das Band, indem Sie einen der gewählten Bandlänge entsprechenden Abstand einnehmen
- Die linke Hand stützt sich auf Schulterhöhe ab, am besten an einer Wand
- Die rechte Hand wird an der Hüfte abgestützt
- Der Blick ist geradeaus gerichtet

Bewegungsausführung:

Während des Übens ist das Standbein leicht gebeugt, das Spielbein bleibt gestreckt. Aus der gespreizten Position ziehen Sie das Bein seitlich vor dem Körper auf die Höhe des Standbeines oder darüber hinaus. Dabei bewegt sich die Fußsohle parallel zum Boden. Am Umkehrpunkt der Bewegung halten Sie die Spannung kurz. Anschließend führen Sie es wieder dosiert zurück in die Ausgangsposition.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/625>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Beckenheben für die Gesäß-, Rücken- und hintere Oberschenkelmuskulatur **Ausgangsposition:**

- Rückenlage
- Beine sind hüftbreit geöffnet und angewinkelt
- Thera-Band® ist einmal von unten nach oben um Ihr Becken gewickelt
- Hände liegen links und rechts neben der Hüfte

Bewegungsausführung:

Sie greifen links und rechts das Band und heben gegen den Widerstand Ihr Becken vom Boden ab. Oberkörper, Becken und Oberschenkel bilden eine Linie. Am höchsten Punkt halten Sie noch einmal kurz inne und spannen die gesamte Gesäßmuskulatur an.

Squat-Lift für die Bein-, Hüft-, Schulter- und Armmuskulatur **Ausgangsposition:**

- Tiefere hüftbreite Kniebeuge mit leicht nach außen gedrehten Fußspitzen
- Gerader Rücken
- Die Arme sind gebeugt und das Band ist auf Schulterhöhe in Spannung

Bewegungsausführung:

Sie steigen mit beiden Fersen auf jeweils ein Ende des Bandes. Sie schieben das Gesäß weit nach hinten, bis die Knie gebeugt sind. Sie greifen beidhändig das Band und ziehen es etwa schulterbreit auf Schulterhöhe in Spannung. Dann richten Sie sich mit geradem Rücken auf, strecken gleichzeitig die Arme gleichmäßig nach vorn oben über Kopfhöhe. Schieben Sie das Gesäß wieder rückwärts raus, beugen Sie die Knie und führen Sie die Arme gleichmäßig wieder zurück in die Ausgangsposition.

Tipp: Die Knie dürfen nicht über die Fußspitzen hinaus vorgeschoben werden. Wenn dies passiert,

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/625>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

haben Sie zwar die Knie gebeugt, aber vergessen, zuerst das Gesäß nach hinten zu schieben.

Rudern für die obere Rücken- und Schulterblattmuskulatur, vordere Oberarmmuskulatur

Ausgangsposition:

- Kniestand
- Knie und Fuß sind schulterbreit geöffnet und erhöhen die Stabilität
- Knie- und Fußgelenk bilden eine senkrechte Linie
- Der hintere Fuß liegt flach mit dem Spann am Boden auf
- Thera-Band® wird auf Schulterhöhe fixiert, Sie bringen das Band unter Spannung, die Arme sind gestreckt

Bewegungsausführung:

Sie ziehen in gestreckter Ausgangsposition die Schulterblätter zusammen. Wie beim Rudern beugen Sie die Arme gleichzeitig, bis die Hände die Rippen berühren. Die Handrücken zeigen nach oben, die Ellenbogen bleiben ganz dicht am Körper. Dann lösen Sie die Endposition und strecken die Arme kontrolliert nach vorne – aber nicht komplett durchstrecken.

Push Ups für die Brust-, Schulter- und hintere Oberarmmuskulatur **Ausgangsposition:**

- Schrittstellung mit leicht gebeugten Knien
- Aufrechter Oberkörper
- Hüftbreit geöffnete Füße
- Das Band ist hinter dem Rücken hüfthoch fixiert
- Die Arme sind körpernah angewinkelt, die Hände halten die gleichlangen Enden an der Hüfte

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/625>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

unter Spannung

- Die Ellenbogen liegen eng am Körper an

Bewegungsausführung:

Ähnlich wie beim Boxen strecken Sie den linken und rechten Arm abwechselnd in einer geradlinigen Bewegung nach vorn oben über Schulterhöhe. Sie halten kurz die Spannung, dann führen Sie den Arm nah am Körper kontrolliert zurück. In der Bewegungsausführung drehen sich die Handrücken von seitlich außen nach oben.

Fazit: Mit ein paar ausgewählten Übungen lassen sich die wichtigsten Muskelpartien zeitsparend und effektiv kräftigen.