



Übungswiederholungen ausgleichen.

Trainingsspaß für Jung und Alt

Aufgrund der unterschiedlich wählbaren Widerstände und der individuellen Bandlängen bietet das Übungsband für Jung und Alt ein gesundes Training, das Spaß macht. Bis ins hohe Alter können Sie in ein Training mit dem Latexband einsteigen. Viele Übungen können im Sitzen ausgeführt werden, was auch Anfängern oder körperlich eingeschränkten Menschen ein effizientes Training ermöglicht. Mit instabilen Unterlagen wird das Training effektiver.

Richtig angewendet eine wahre Wunderwaffe

Mit dem Thera-Band® trainieren Sie Kraft und Kraftausdauer. Die Muskulatur wird aufgebaut, und die Mobilität und Flexibilität Ihres gesamten Körpers gefördert.

Richtige Länge

Achten Sie bei einer Neuanschaffung auf eine ausreichende Länge des Thera-Bandes®. Hier gilt, lieber etwas zu lang als zu kurz. Ich empfehle Ihnen eine Länge von mindestens zwei bis zweieinhalb Metern. Wenn Sie größer als 1,80 Meter sind, sollten Sie eine Bandlänge von mindestens zweieinhalb bis drei Metern wählen. Achten Sie zudem darauf, dass das Übungsband etwa fünfzehn Zentimeter breit ist. Vor jedem Training sollten Sie das Thera-Band® auf mögliche Risse oder Löcher untersuchen. Diese entstehen häufig durch das Reiben an Fingerringen oder durch lange Fingernägel und können unangenehme Folgen haben, wenn das Band bei einer Übung reißt.



Verschiedene Bänder und zusätzliche Hilfsmittel bereichern Ihr Training individuell.

Korrekte Anwendung im Training

Wickeln Sie das Thera-Band® je nach Übung um die Hände oder fixieren Sie es unter Ihren Füßen.

Fixierung mit den Händen: Wickeln Sie das Band immer in seiner vollen Breite um Ihre Hand bzw. Finger, um ein schmerzhaftes Einschneiden zu vermeiden. Wichtig ist auch die Gelenkwinkelstellung Ihrer Handgelenke, um diese nicht unnötig zu belasten. Die Unterarme sollten eine Linie mit dem Handrücken bilden. Stellen Sie sich zur Fixierung des Bandes mit den Füßen je nach Übungsanleitung entweder auf die Mitte oder auf die Enden des Bandes. Um sicherzugehen, dass das Übungsband auf keinen Fall unter Ihren Füßen herausrutscht, können Sie dieses auch einmal um einen Fuß herumwickeln.



So ist es richtig: Wickeln Sie das Thera-Band® in seiner vollen Breite um Ihre Hand.

Trainingsvielfalt

Der größte Feind eines jeden Trainingserfolges ist die Langeweile. Um nach vier bis acht Wochen regelmäßigen Trainings wieder neue Erfolge körperlich wahrnehmen zu können, bedarf es neuer Trainingsreize. Zudem erhalten Sie mit Variationen den Spaß am Training.

Variationen, die Spaß machen

Variationen können durch unterschiedliche Grundhaltungen, aber auch unterschiedliche Trainingsmethoden gestaltet werden. Ein und dieselbe Übung beschert Ihnen, etwas anders ausgeführt, ein ganz neues Trainingserlebnis.

Die verschiedenen Grundhaltungen

Viele der Übungen können stehend wie sitzend ausgeführt werden. Beachten Sie hierzu die jeweiligen Ratschläge in den einzelnen Übungsbeschreibungen. Folgende Grundregeln sollten Sie in allen Positionen beachten:

MEIN RAT FÜR DEN ALLTAG

Falls Sie auch beruflich überwiegend sitzend tätig sind, empfehle ich Ihnen die Anschaffung eines Ballkissens. Ihr Rücken wird es Ihnen danken.

Ziehen Sie die Wirbelsäule lang und senken Sie die Schulterblätter in Richtung Gesäß.

Schieben Sie das Kinn leicht nach hinten zur Halswirbelsäule und den Hinterkopf nach oben, weg vom Nacken.

Dynamisches und statisches Training

Die meisten der Übungen in diesem Buch werden dynamisch ausgeführt. Das **dynamische Training** ist auch die gebräuchlichste Form des Krafttrainings. Sie führen eine Bewegung wie zum Beispiel bei der Übung »Langlauf« auf Seite 40 aus. Hierbei heben Sie jeweils einen Arm nach vorne und nach hinten oben an und wechseln anschließend die Seite. Mit dem Thera-Band® können Sie den Widerstand individuell erhöhen, wodurch Sie mehr Kraft aufwenden müssen. Je

höher der Widerstand, umso intensiver trainieren Sie. Eine Anregung für die Anzahl der Wiederholungen finden Sie in den einzelnen Übungsanleitungen. Atmen Sie mit der Anstrengung bzw. Anspannung aus und mit der Entspannung ein.

In erster Linie sollten Sie die Übungen fließend und gleichmäßig in einem langsamen Tempo ausführen. Wenn Sie sich mit der Übungsausführung sicher geworden sind, können Sie das Tempo etwas erhöhen. Sie sollten aber immer die Kontrolle über Ihre Bewegungsausführung haben.

Aber Vorsicht: Bei den Übungen für die Halsmuskulatur darf das Tempo nicht erhöht werden. Versuchen Sie stattdessen eine fließende Bewegung im Zeitlupentempo auszuführen. Das ist koordinativ ganz schön anstrengend, und auch Ihre Muskulatur wird diese Herausforderung spüren.

Im Gegensatz zur dynamischen Variante ist für das **statische Training** keine Bewegung erforderlich. Dennoch benötigen Sie Muskelkraft, um eine eingenommene Position etwas länger zu halten. Der Muskel fixiert dabei eine bestimmte Haltung wie zum Beispiel in der Übung »Statischer Zug« auf Seite 56. Die Haltedauer kann je nach Intensität der Übung 5 bis 30 Sekunden betragen. Je länger Sie eine Position halten, umso intensiver trainieren Sie. Wichtig ist es aber, trotz der statischen Haltearbeit gleichmäßig weiterzuatmen.

Wenn Sie bereits etwas geübter sind, können Sie jede der hier vorgestellten Übungen in eine statische Variante verwandeln. Halten Sie hierzu die Endposition jeweils 5 bis maximal 30 Sekunden, bevor Sie diese anschließend wieder lösen, um zum Beispiel die Seite zu wechseln oder eine weitere Wiederholung ausführen.

Sensomotorisch trainieren

Diese Methode, auch als propriozeptives Training aus der Rehabilitation bekannt, ist koordinativ die anspruchsvollste Trainingsart. Durch das Trainieren auf einer instabilen Unterlage ist Ihr Körper ständig bemüht, seine Balance wieder herzustellen. Dadurch werden vor allem auch die tiefer liegenden, gelenksnahen Muskeln trainiert. Neben Kraft entwickeln sich vor allem auch Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit. Zudem ist diese Methode gelenkschonend.

Sie finden im Praxisteil einen Hinweis, wenn sich eine Übung auch zur Ausführung auf einer instabilen Unterlage eignet. Passende Geräte wie zum Beispiel AIREX® Balance Pad, SISSEL® Balanced Board oder MFT Fun Disc gibt es dazu in jedem gut sortierten Fitnessmarkt. Alternativ können Sie sich auch auf eine zusammengerollte Gymnastikmatte oder Decke stellen, und so Ihren

Gleichgewichtssinn genauso herausfordern. Ebenso können Sie mit geschlossenen Augen üben.



Mit instabilen Unterlagen werden die tiefer liegenden, gelenksnahen Muskeln trainiert.

Effektive Trainingsgestaltung

Was ziehe ich bloß an? Wo gehe ich hin? Was mache ich mit dem Muskelkater? Bevor Sie mit dem Training starten, sollten Sie noch einige wenige Punkte berücksichtigen.

Selbsteinschätzung

Vor dem Trainingsbeginn sollten Sie ganz ehrlich mit sich selbst eine Aktivitätsbilanz erstellen. Beziehen Sie hierbei Ihren Beruf und auch Ihre