

Thera-Band®

→ Thera-Bänder sind Bestandteil der Toolbox und können gratis ausgeliehen werden!

Inhalt

Das Thera-Band –
 Anwendungsbereiche und
 Funktionsweise
 Die unterschiedlichen Stärken des
 Thera-Bandes
 Kräftigungsübungen
 Links



Das Thera-Band – Anwendungsbereiche und Funktionsweise

Den Namen Thera-Band erhält das Latex- oder Gymnastikband vor allem in der Physiotherapie. Dort kommt es in verschiedenen Therapieformen zum Einsatz. Etabliert hat sich das Thera-Band in der Rekonvaleszenzphase nach einem Unfall, wo es oft darum geht, verlorene Muskelmasse sukzessive aufzubauen.

Thera-Bänder können sehr gezielt für das Training bestimmter Muskel oder ganzer Muskelschlingen eingesetzt werden. Insgesamt werden acht unterschiedliche Bandstärken (Farben) vom Original-Hersteller angeboten. Sie sollen dazu beitragen, die Muskelkraft zu verstärken sowie die Koordination und die Körperhaltung zu verbessern.

Die unterschiedlichen Stärken des Thera-Bandes

Der Originalhersteller Thera-Band® bietet Bänder in 7 unterschiedlichen Stärken an, wobei das gelbe Band den geringsten und das goldene Band den höchsten Widerstand aufweist. Je nach Zielgruppe sollten demnach die entsprechenden Bänder eingesetzt werden, um den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen (siehe Tabelle 1). Je stärker die Dehnung, desto höher wird der Zugwiderstand. Wird das Band halbiert, kann der Widerstand zusätzlich erhöht werden.

		Widerstand in kg						
		Gelb	Rot	Grün	Blau	Schwarz	Silber	Gold
Dehnung in %	25 %	0,5	0,7	0,9	1,3	1,6	2,3	3,6
	50 %	0,8	1,2	1,5	2,1	2,9	3,9	6,3
	75 %	1,1	1,5	1,9	2,7	3,7	5,0	8,2
	100 %	1,3	1,8	2,3	3,2	4,4	6,0	9,8
	125 %	1,5	2,0	2,6	3,7	5,0	6,9	11,2
	150 %	1,8	2,2	3,0	4,1	5,6	7,8	12,5
	175 %	2,0	2,5	3,3	4,6	6,1	8,6	13,8
	200 %	2,2	2,7	3,6	5,0	6,7	9,5	15,2
	225 %	2,4	2,9	4,0	5,5	7,4	10,5	16,6
250 %	2,6	3,2	4,4	6,0	8,0	11,5	18,2	

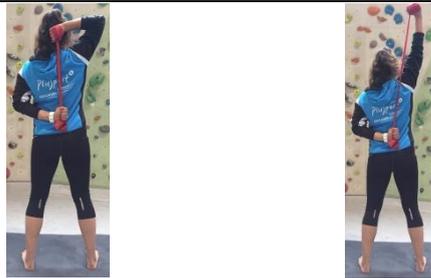
Quelle: www.thera-band.de

Tabelle 1: Stärke der Farben aufsteigend von links nach rechts. Senioren (Gelb), Männer und Frauen (Rot, Grün, Blau), Leistungssportler (Schwarz, Silber, Gold).

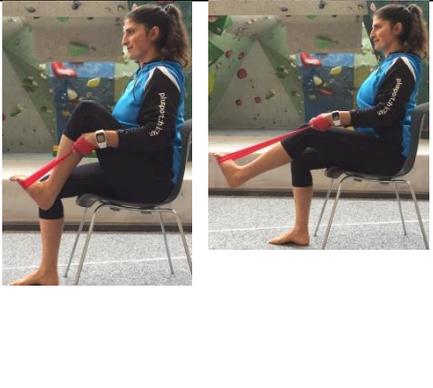
Kräftigungsübungen

Allgemeine Trainingsempfehlungen:

- Wir empfehlen eine Übungsdauer von 60 Sekunden (s), dazwischen ca. 120 s Pause. Ausserdem sollten die Übungen 2-3 Mal pro Training wiederholt werden.
- Für das Training der Kraftausdauer ist eine Mindestanzahl von 15 Wiederholungen (Wdh.) notwendig.
- Bewegungen langsam und kontrolliert ausführen, nicht ruckartig!
- Thera-Band an stabilem, hartem Gegenstand fixieren (z.B. Sprossenwand, Stange, Türklinke etc.)

Arme		
Beanspruchte Muskulatur	Übungsdurchführung	Bilder
Trizeps	<p>Ausgangsstellung: Aufrechter, hüftbreiter Stand ohne Hohlkreuz. Bauch anspannen, eine Hand fixiert Thera-Band am unteren Rücken, der andere Arm ist gebeugt, der Ellbogen zeigt nach oben.</p> <p>Ausführung: Oberen Arm langsam nach oben ausstrecken ohne den Ellbogen zu bewegen.</p>	
Bizeps	<p>Ausgangsstellung: Schrittstellung, mit einem Fuß auf die Mitte des Thera-Bandes treten.</p> <p>Ausführung: Ellbogen abwechselnd beugen und strecken und dabei eng am Oberkörper halten.</p>	
Oberarme	<p>Ausgangsstellung: Schrittstellung in aufrechtem, hüftbreiten Stand ohne Hohlkreuz. Bauch anspannen, Arme gestreckt und schulterbreit. Theraband fixiert (z.B. an einer Stange)</p> <p>Ausführung: Ellbogen nach hinten ziehen und dabei eng am Oberkörper halten.</p>	
Oberkörper (Oberarme, Schultern und Brust)		
Oberer Rückenmuskel, Äusserer Brustmuskel und Schultergürtel (v.a. Rautenmuskel)	<p>Ausgangsstellung: Aufrechter, hüftbreiter Stand ohne Hohlkreuz. Bauch anspannen, Arme gestreckt auf Schulterhöhe, Hände schulterbreit.</p> <p>Ausführung: Arme öffnen, Ellbogen nach hinten und Schulterblätter zusammenziehen.</p>	
Schultermuskulatur (v.a. Deltamuskel), Oberarmmuskeln	<p>Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand auf der Mitte des Thera-Bandes ohne Hohlkreuz. Bauch anspannen, Arme und Schultern hängen lassen.</p> <p>Ausführung: Arme gestreckt, seitlich nach oben führen, ohne dabei die Schultern nach oben zu bewegen.</p>	

Beanspruchte Muskulatur	Übungsdurchführung	Bilder
Schultergürtel (v.a. Rauten- und Trapezmuskel), Bizeps	<p>Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand auf der Mitte des Thera-Bandes ohne Hohlkreuz. Bauch anspannen, Schultern hängen lassen.</p> <p>Ausführung: Ellbogen eng am Körper nach hinten oben führen, dabei Schulterblätter zusammen drücken, Oberkörperposition nicht verändern.</p>	
Rumpf (Bauch und Rücken)		
Unterer Rücken, gerade Bauchmuskulatur	<p>Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand, mit beiden Füßen auf das Thera-Band stehen, so dass beide Enden gleich lang sind. Das Thera-Band 1x überkreuzen und fest in den Händen halten.</p> <p>Ausführung: Langsames Senken des Oberkörpers nach vorne (so weit wie möglich, ohne das Gleichgewicht zu verlieren!) und anschliessendes Heben bis in die aufrechte Position ohne Hohlkreuz.</p>	
Schräge Bauchmuskulatur	<p>Ausgangsstellung: Grätschsitz, Oberkörper aufrecht. Thera-Band halbieren und die Schlaufe um einen Fuss legen. Mit beiden Händen die Bandenden fest halten. Je weiter man zur Schlaufe greift, desto stärker wird der Widerstand.</p> <p>Ausführung: Langsames und kontrolliertes Drehen des Oberkörpers weg von der Schlaufe und wieder zurück. Wichtig: der Kopf dreht mit! Nach 15-20 Wdh. Das Band um den anderen Fuss legen und sich auf die andere Seite drehen.</p>	
Schräge Bauchmuskulatur und Rumpfstabilisatoren	<p>Ausgangsstellung: Thera-Band auf Höhe des Bauchnabels an der Sprossenwand (oder Stange) befestigen. Hüftbreiter Stand 90 Grad zur Wand. Arme Richtung Wand gestreckt, Thera-Band gespannt.</p> <p>Ausführung: Thera-Band am Bauch vorbei von der Wand wegbewegen und wieder zurück. Nach 15-20 Wdh. Seite wechseln.</p>	
Gesäss und Beine		
Vordere Oberschenkelmuskulatur	<p>Ausgangsstellung: Thera-Band auf Brusthöhe an der Sprossenwand einhängen, hüftbreiter Stand frontal zur Wand, Arme gestreckt vor dem Körper halten. Band gut vorspannen, allenfalls doppelt nehmen.</p> <p>Ausführung: Langsam in die Hocke gehen (max. 90 Grad Kniewinkel!) und wieder aufstehen. Knie dürfen nicht über die Fussspitzen ragen.</p>	

Beanspruchte Muskulatur	Übungsdurchführung	Bilder
Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskel	<p>Ausgangsstellung: Thera-Band zusammengeknotet auf Knöchelhöhe an der Sprossenwand befestigen. Mit einem Bein in die Schlaufe stehen und frontal zur Wand stehen. Thera-Band sollte in Ausgangsposition leicht gespannt sein.</p> <p>Ausführung: Das Bein in der Schlaufe langsam nach hinten und wieder zurück bewegen. Nach 15-20 Wdh. Bein wechseln.</p>	
Äussere Oberschenkelmuskulatur (Abduktoren)	<p>Ausgangsstellung: Thera-Band zu Schlaufe geknotet auf Knöchelhöhe an der Sprossenwand befestigen und am ÄUSSEREN Bein einhängen. Stand 90 Grad zur Wand.</p> <p>Ausführung: Bein in der Schlaufe langsam nach aussen und wieder zusammen führen. Oberkörper bleibt aufrecht. Wenn nötig mit einer Hand an der Sprossenwand festhalten. Nach 15-20 Wdh. Bein wechseln.</p>	
Innere Oberschenkelmuskulatur (Adduktoren)	<p>Ausgangsstellung: Thera-Band zu Schlaufe geknotet auf Knöchelhöhe an der Sprossenwand befestigen und am INNEREN Bein einhängen. Stand 90 Grad zur Wand. Das Band muss beim weggestreckten Bein gespannt sein.</p> <p>Ausführung: Das Bein in der Schlaufe von der Seithaltung zum anderen Bein ziehen und zurück. Wenn nötig mit einer Hand an der Sprossenwand festhalten. Nach 15-20 Wdh. Bein wechseln.</p>	
Vordere Oberschenkel- und Wadenmuskulatur	<p>Ausgangsstellung: Aufrechte Sitzposition auf Stuhl, Schwedenkasten oder Langbank. Mit einem Fuss in die Thera-Band Schlaufe stehen und das Band mit den Händen festhalten. Je näher der Griff bei der Schlaufe, desto grösser der Widerstand. Das andere Bein muss Bodenkontakt haben.</p> <p>Ausführung: Das Bein in der Schlaufe etwas anheben und das Knie langsam und nicht vollständig nach vorne ausstrecken. Nach 15-20 Wdh. Bein wechseln.</p>	

Links

- + <https://extra.suva.ch/webshop/56/56AFB1FB219DC2A0E10080010A63035B.pdf>
- + http://www.theraband.de/fileadmin/downloads/PDF_s/Uebungsanleitungen_aktuell/aktualisiert_im_Jan_14/Fit_mit_Thera-Band_Uebungsband.pdf
- + <http://www.sport.med.tum.de/media.php?mediaid=199>
- + <http://sportunion.at/files/doc/Diverse-Downloads-Projekte/Aktiv-bewegt/Theraband-Broschuere.pdf>