

Dänk a Glänk
Das Thera-Band –
Kraftmaschine
im Taschenformat



suvaliv!

Sichere Freizeit

Suva
Schweizerische Unfallversicherungsanstalt
Freizeitsicherheit
Postfach, 6002 Luzern

Für Auskünfte:
Telefon 041 419 51 11

Für Bestellungen:
www.suva.ch/waswo
Fax 041 419 59 17
Tel. 041 419 58 51

Dänk a Glänk
Das Thera-Band – Kraftmaschine
im Taschenformat

Caius Schmid, Physiotherapeut
Franziska Frei-Uebersax, Physiotherapeutin



1. Auflage – Februar 1999
9. Auflage – Oktober 2006 – 160'000 bis 180'000

Bestellnummer: 88158.d

Kräftigung mit dem Thera-Band

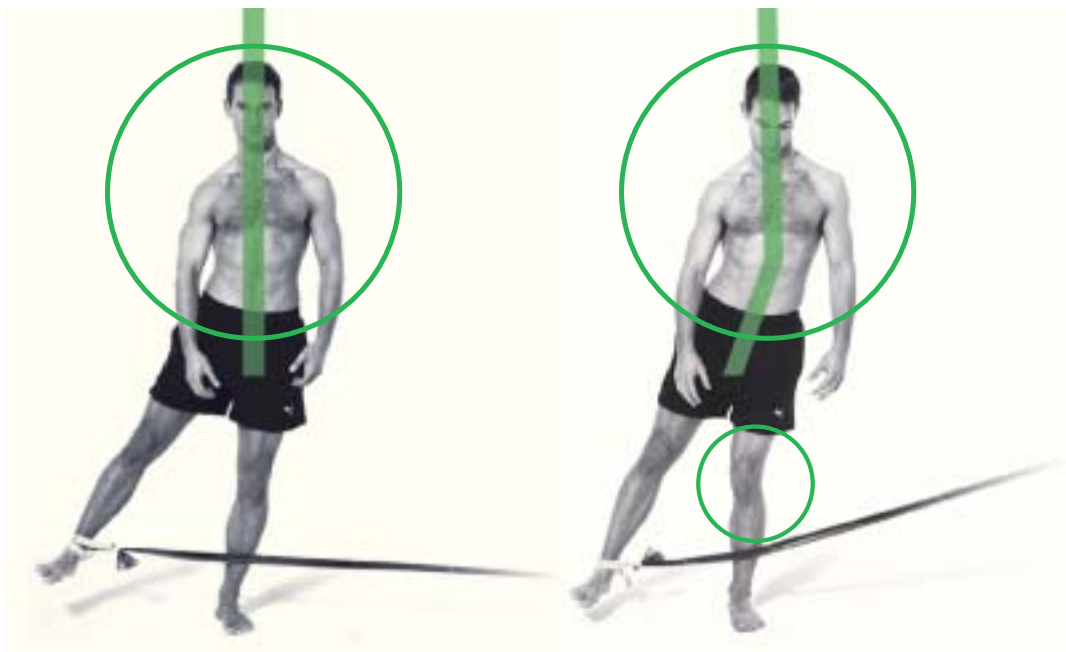
Keine Bewegung ohne Kraft – dies gilt beim Sport wie auch im Alltag. Kraft, gekoppelt mit Beweglichkeit und Koordination, schützt die Gelenke vor Verletzungen.

In der vorliegenden Broschüre möchten wir Ihnen eine Auswahl von Kräftigungsübungen mit dem Thera-Band vorstellen. Dieses Band aus Naturlatex mit seiner hohen Elastizität und dem veränderbaren Dehnungswiderstand eröffnet Ihnen fast unbegrenzte Trainingsmöglichkeiten. Dank seiner Eigenschaften und seiner handlichen Form könnte man das Thera-Band als Kraftmaschine im Taschenformat bezeichnen, mit der Sie überall trainieren können. Mit einem Basis-Übungsprogramm halten Sie nicht nur die Muskulatur der Extremitäten und des Rumpfs fit, Sie können auch gezielt Muskelpartien oder Muskelketten kräftigen, individuell abgestimmt auf die Sportart, für die Sie trainieren.

Ein regelmässiges Kräftigungstraining fördert Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Es schützt vor allem auch wirkungsvoll vor Unfällen und Gelenkverletzungen.

So trainieren Sie mit dem Thera-Band

- Versuchen Sie sich die Übung zuerst in Gedanken vorzustellen.
- Machen Sie die Übungen am Anfang sehr bewusst (Qualität ist wichtiger als Quantität).
- Führen Sie die einzelnen Bewegungen über den ganzen Bewegungsradius aus.
- Achten Sie nicht nur zu Beginn, sondern vor allem auch am Ende der Bewegung auf eine korrekte Körperhaltung.
- Trainieren Sie zuerst die rumpfnahen Muskeln (Aufwärmeeffekt).



richtig

falsch

- Stabile Beine heisst: Die Knie sind leicht gebeugt, Fuss, Knie- und Hüftgelenk befinden sich senkrecht übereinander.
- Stabiler Oberkörper heisst: Becken, Brustkorb und Kopf stehen «wie Bauklötze» übereinander.

- Beginnen Sie jede Übung mit leicht vorgespanntem Thera-Band. Wenn Sie die Übung als zu einfach empfinden, dann stimmt der Widerstand des Bandes nicht.
- Führen Sie die Übungen langsam in einem Rhythmus von 1-2 Sekunden aus.
- Machen Sie immer eine Pause von 30-60 Sekunden zwischen den einzelnen Serien.
- Trainieren Sie jeweils beide Seiten.

Trainingsphasen

Phase 1: Dauer 1-2 Wochen

Ziel: Erlernen der einzelnen Bewegungsabläufe, Förderung der Koordination

Die Phase 1 dient zum Einsteigen in das Übungsprogramm; auch trainierte und geübte Personen sollten diese Phase nicht auslassen.

Der Widerstand des Bandes sollte so gewählt werden, dass keine Ermüdung der Muskulatur eintritt, sondern eine angenehme Erwärmung.

Dosierung pro Übung:

- Belastungsdauer: 1-2 Minuten
- ca. 30-60 Wiederholungen
- ca. 3-5 Serien

Phase 2: Dauer 4-6 Wochen

Ziel: Trainieren der Kraftausdauer

Der Widerstand des Bandes sollte so gewählt werden, dass Sie eine deutliche Ermüdung im Zielmuskel (mit Muskelbrennen) verspüren.

Dosierung pro Übung:

- Belastungsdauer: mindestens 45-90 Sekunden pro Serie oder ca. 30-45 Wiederholungen (je nach Bewegungsrhythmus)
- ca. 2-4 Serien

Phase 3: Dauer 4-6 Wochen

Ziel: Trainieren der Maximalkraft – Muskelaufbau

Zwischen den Phasen 2 und 3 sollte abgewechselt werden, damit sich der Muskel nicht an die immer gleichen Belastungsreize gewöhnen kann.

Der Widerstand des Bandes sollte so hoch (höher als bei Phase 2) gewählt werden, dass der Zielmuskel vollständig ermüdet wird, so dass keine Wiederholung mehr möglich ist.

Dosierung pro Übung:

- Belastungsdauer: höchstens 30 Sekunden oder 6-15 Wiederholungen in einem Rhythmus von 2-3 Sekunden
- ca. 3-5 Serien

Und:

- Fixieren Sie das Thera-Band mit der Halte- oder Fixationsschleife zwischen Tür und Türrahmen oder an einem Heizkörper. Achtung: Die Türe sollte dabei aus Sicherheitsgründen immer abgeschlossen sein.
- Führen Sie das Band nicht über kantige oder scharfe Gegenstände.
- Setzen Sie das Band nicht der Sonne aus.
- In seltenen Fällen kann das Thera-Band Allergien auslösen.

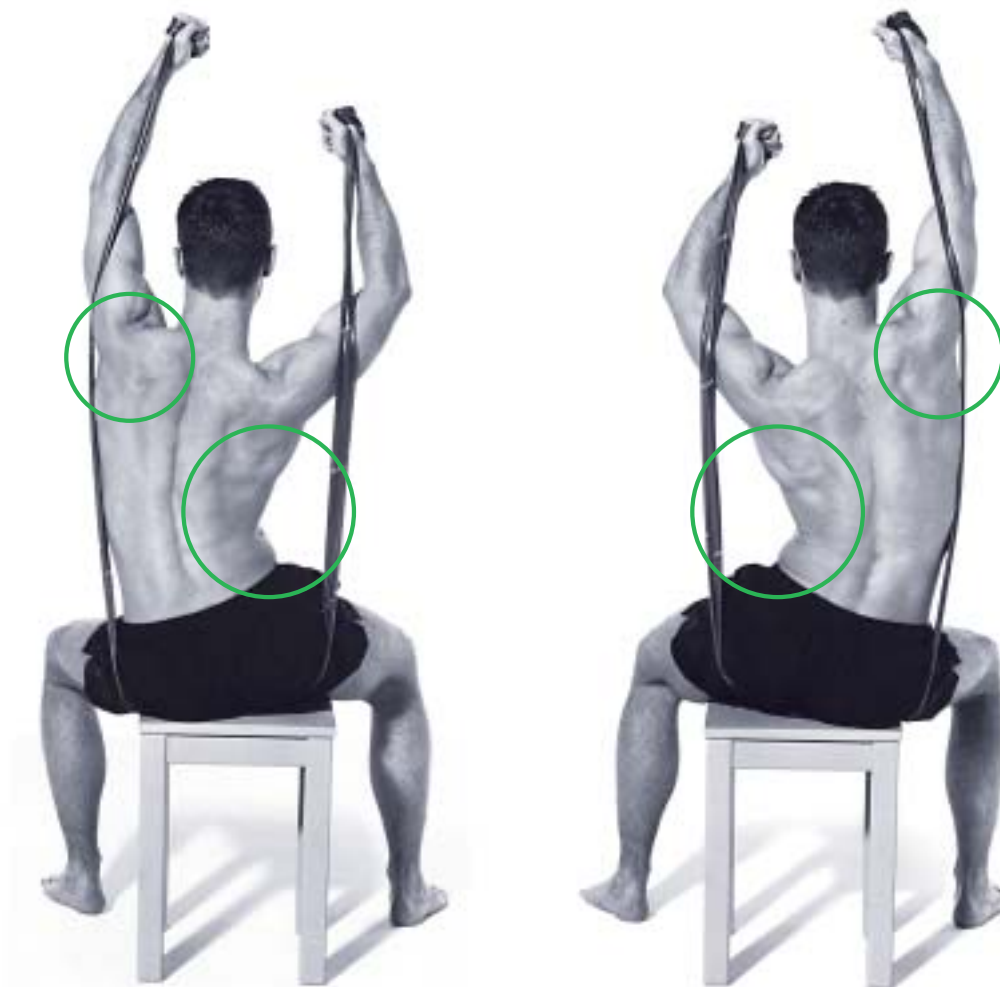


Kräftigen der Rumpfmuskulatur

Kräftigen der seitlichen Rumpfmuskulatur

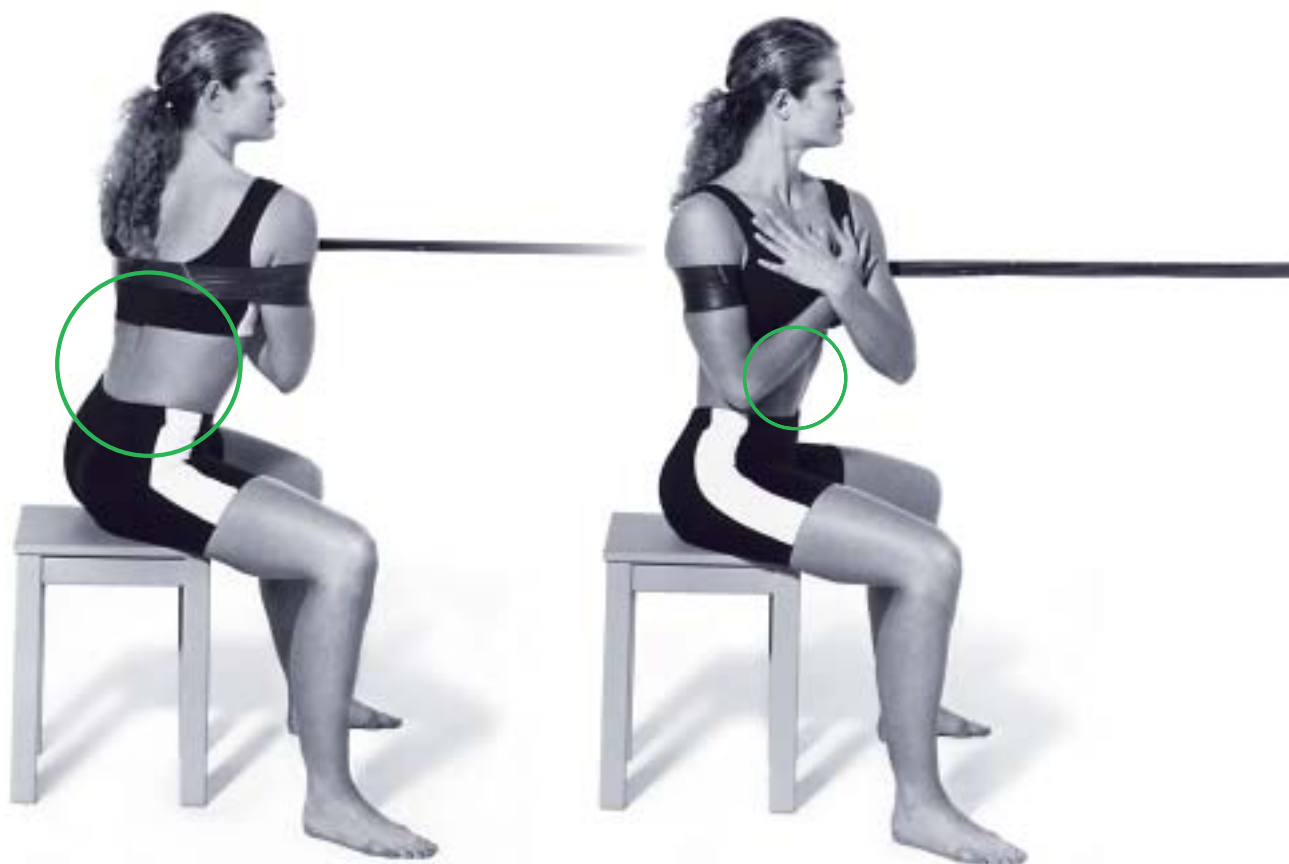
- Ziehen Sie das Thera-Band nach oben bis über Kopfhöhe.
- Stossen Sie abwechselnd die rechte und die linke Faust über den Kopf nach oben, während Sie jeweils die gegenüberliegende Beckenhälfte aktiv zu den Rippen hochziehen.

**Achten Sie auf eine breite Beinstellung.
Der Kopf bleibt entspannt und senkrecht.**



Kräftigen der Rumpf- und Rückenmuskulatur

- Fixieren Sie das Thera-Band auf Schulterhöhe (in sitzender Stellung) zwischen Tür und Türrahmen.
- Führen Sie den rechten Arm in die Schlaufe des Thera-Bandes ein und drehen Sie sich nach links, bis Ihr Brustkorb zur Türe parallel ist, und setzen Sie sich auf einen Stuhl.
- Drehen Sie den Rumpf nach rechts und wieder zurück.



Blick bleibt nach vorne gerichtet. Vermeiden Sie ein Mitdrehen des Kopfes. Die Körperhaltung ist aufrecht. Stabiler Oberkörper.

Kräftigen der Rücken-, Gesäss- und hinteren Oberschenkelmuskulatur

- Legen Sie das Thera-Band über das Becken. Wickeln Sie das Band um die Oberschenkel und halten Sie es mit beiden Händen fest.
- Stützen Sie sich auf Händen und Fersen ab und heben Sie das Becken möglichst weit an, indem Sie das Hüftgelenk maximal strecken.



Kopf nicht in den Nacken legen.
Arme nicht überdehnen.



Kräftigen der geraden und schrägen Bauchmuskulatur

- Fixieren Sie das Thera-Band auf Kniehöhe zwischen Tür und Türrahmen.
- Legen Sie ein Kissen oder ein gerolltes Frottiertuch unters Kreuz.
- Stellen Sie den Fuss des angezogenen Beins auf die Ferse und legen Sie den Knöchel des anderen Beins auf das Knie.
- Ziehen Sie das Thera-Band mit den Armen diagonal seitlich bis zum aufgelegten Fuss.



Bücktraining

- Fixieren Sie das Thera-Band oben zwischen Tür und Türrahmen.
- Ziehen Sie das Thera-Band mit leicht gebeugten Armen diagonal zum gegenüberliegenden Knie.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht vom rechten auf das linke Bein.
- Halten Sie diese Stellung 1 Sekunde.



Bück- und Hebetraining

- Fixieren Sie das Thera-Band auf Bodenhöhe zwischen Tür und Türrahmen.
- Ziehen Sie das Band mit leicht gebeugten Armen über die Schulter diagonal nach oben, indem Sie sich auf den Fussballen drehen.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht vom linken auf das rechte Bein.

Drehen Sie Oberkörper und Hüfte mit. Stabile Beine.



Kräftigen der Schulter- und Armmuskulatur

Kräftigen der oberen Schultergürtelmuskulatur

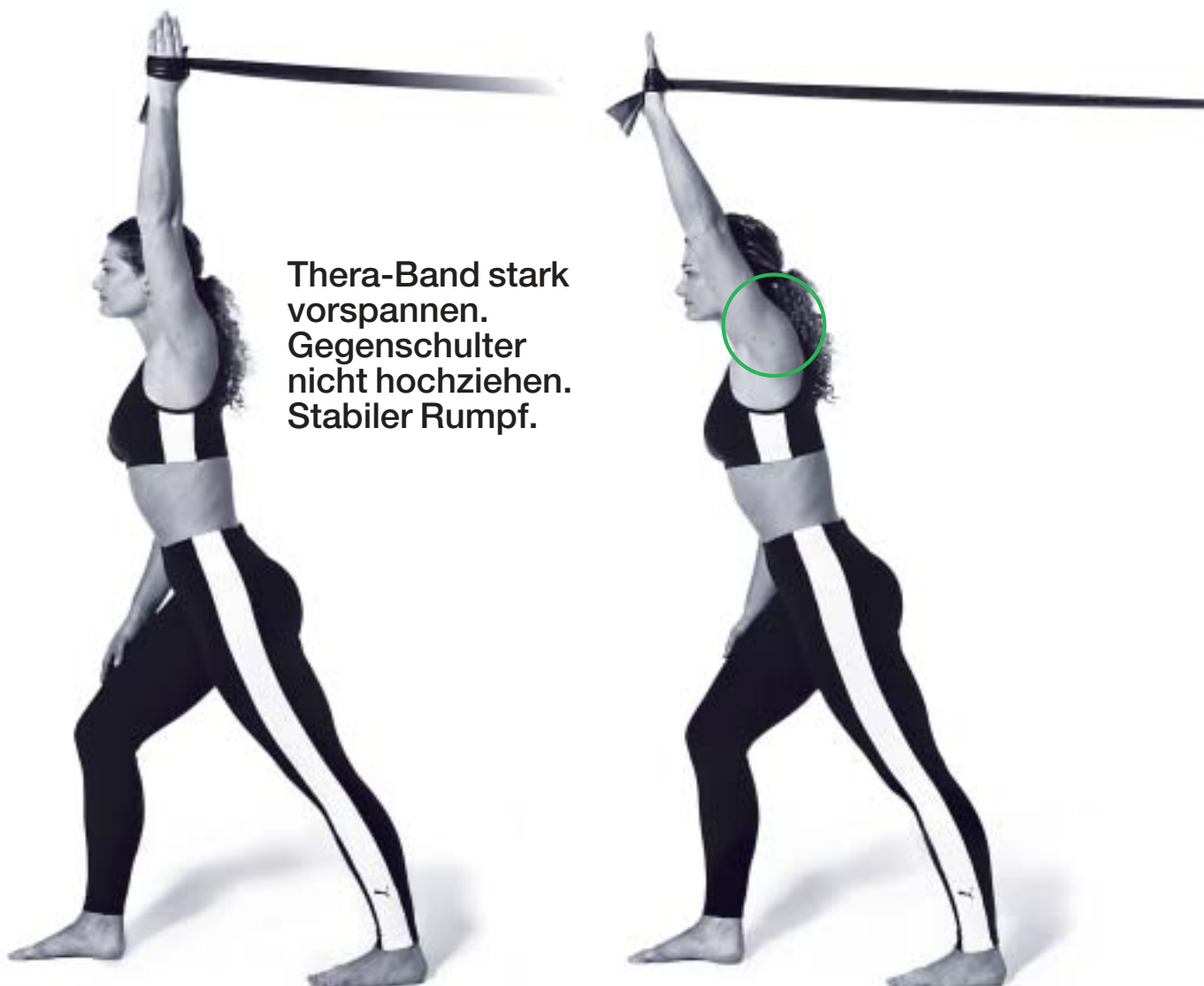
- Ziehen Sie die Schultern mit gestreckten Armen so weit wie möglich hoch.
- Rollen Sie die Schultern anschliessend nach hinten unten zurück in die Ausgangsstellung.



Thera-Band stark vorspannen. Blick bleibt nach vorne gerichtet. Abstand zwischen Kinn und Brustbein bleibt immer gleich.

Kräftigen der Schultergelenkmuskulatur

- Fixieren Sie das Thera-Band auf Höhe des nach oben gestreckten Arms zwischen Tür und Türrahmen.
- Bewegen Sie in kleinen Schritten den gestreckten Arm aus der Schulter heraus nach vorne, und drehen Sie dabei auch die Handflächen in die gleiche Richtung.
- Gehen Sie zurück zur Ausgangsstellung.



Kräftigen der Oberarmmuskulatur

- Halten Sie das Thera-Band gespannt und mit gebeugten Armen unterhalb der Hüften.
- Ziehen Sie das Band mit gebeugten Armen bis auf Gesichtshöhe.

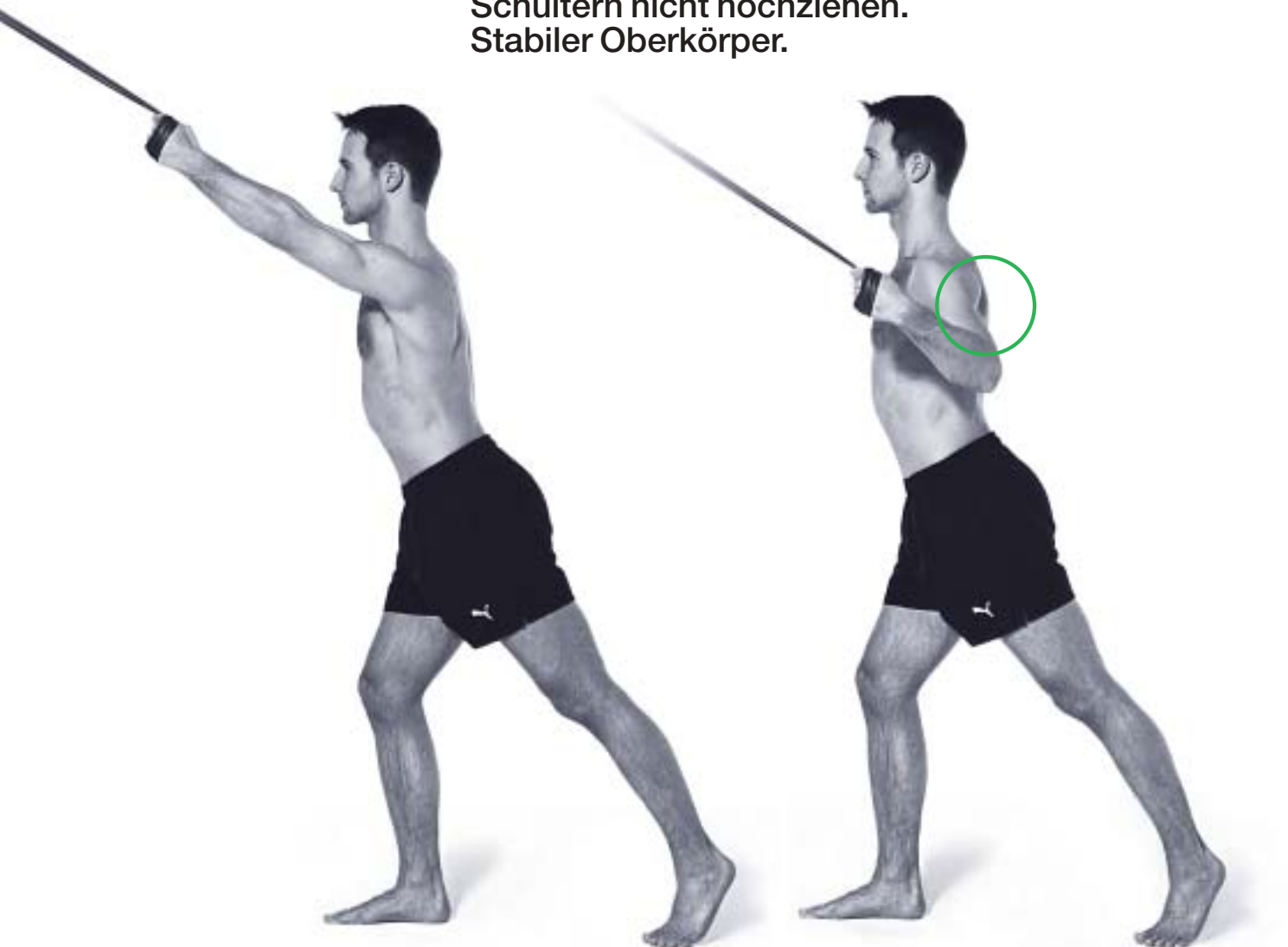
**Stabiler Oberkörper.
Schultern nicht hochziehen.**



Kräftigen der hinteren Schultergürtelmuskulatur

- Fixieren Sie das Thera-Band oben zwischen Tür und Türrahmen.
- Bewegen Sie die Schulterblätter und die Ellbogen seitlich nach hinten unten, bis die Hände ungefähr auf Schulterhöhe sind.

Schultern nicht hochziehen.
Stabiler Oberkörper.



Kräftigen der Innenrotatoren der Schultern

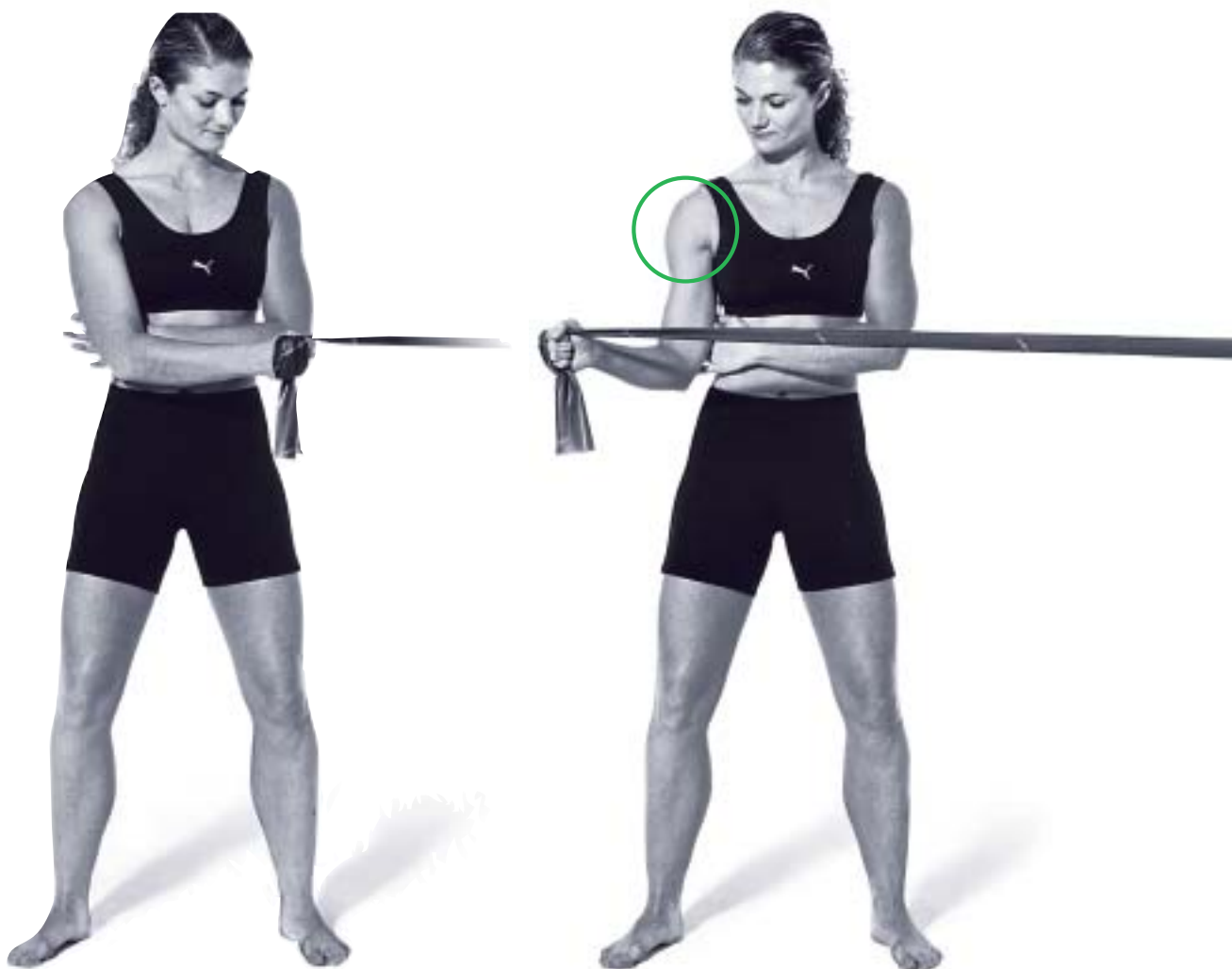
- Fixieren Sie das Thera-Band auf Ellbogenhöhe zwischen Tür und Türrahmen.
- Unterstützen Sie den rechtwinklig gebeugten Arm mit Ihrem Handrücken.
- Bewegen Sie den Unterarm nach innen.



Arm bleibt immer rechtwinklig gebeugt. In der Endstellung darf der Winkel zwischen Arm und Thera-Band nicht weniger als 30° betragen.

Kräftigen der Aussenrotatoren der Schultern

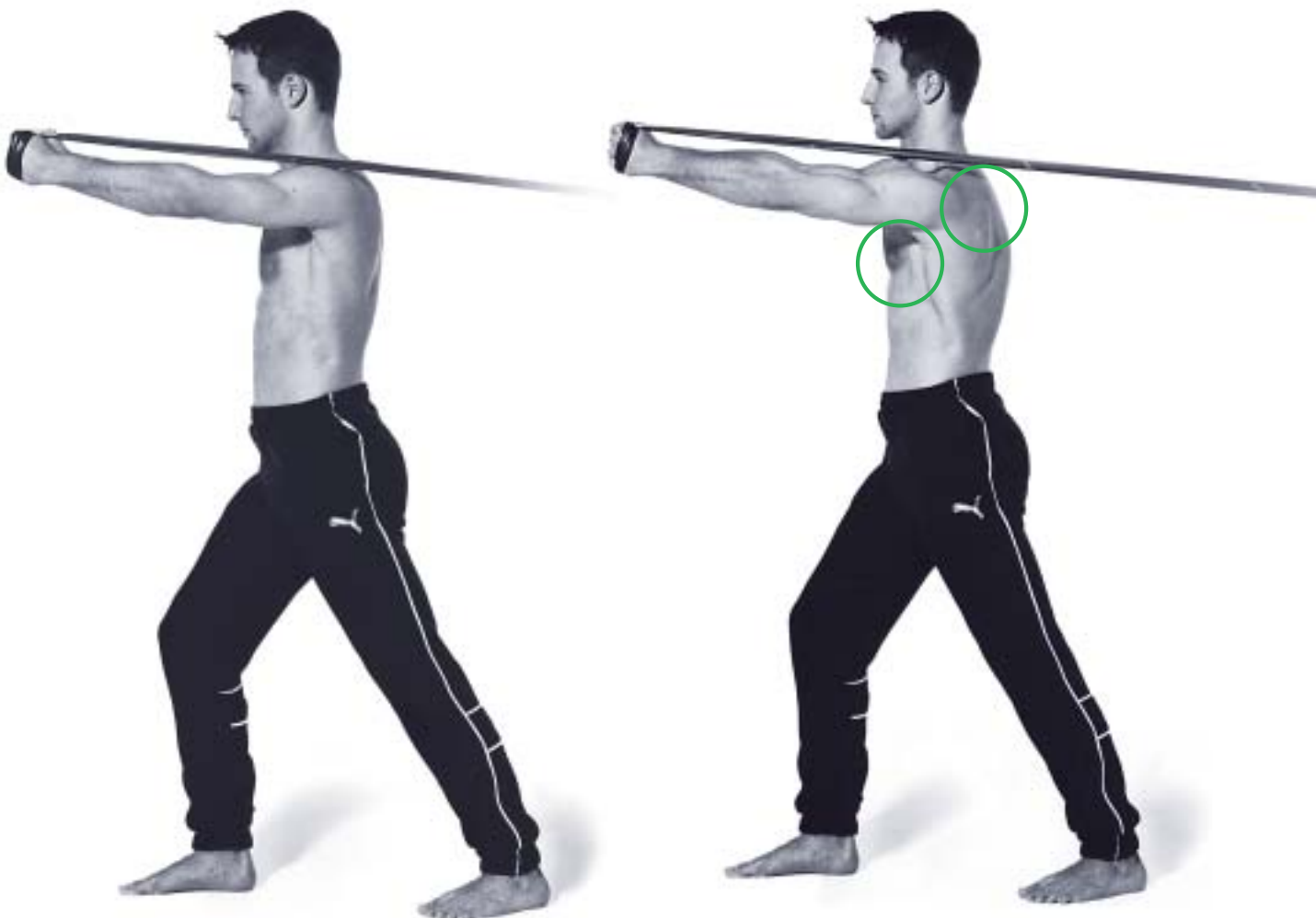
- Fixieren Sie das Thera-Band auf Ellbogenhöhe zwischen Tür und Türrahmen.
- Unterstützen Sie den rechtwinklig gebeugten Arm mit Ihrem Handrücken.
- Bewegen Sie den Unterarm nach aussen.



Arm bleibt immer rechtwinklig gebeugt. In der Endstellung darf der Winkel zwischen Arm und Thera-Band nicht weniger als 30° betragen.

Bewegungskoordination zwischen Schulterblatt und Brustkorb

- Fixieren Sie das Band auf Schulterhöhe zwischen Tür und Türrahmen.
- Bewegen Sie die gestreckten Arme möglichst weit nach vorne und zurück.



Arme nicht beugen. Schultern nicht hochziehen.
Oberkörper nicht mitdrehen.

Kräftigen der hinteren Schulter- und Schulterblattmuskulatur

- Halten Sie das Band in der Hand und wickeln Sie es von aussen um den Ellbogen. Stellen Sie sich mit dem gegenüberliegenden Fuss auf das Band und machen Sie mit dem anderen Bein einen Ausfallschritt.
- Heben Sie den rechtwinklig gebeugten Arm und bewegen Sie ihn auf Schulterhöhe nach hinten oben, bis sich der Ellbogen auf Schulterhöhe befindet. Ihr Gewicht ist auf dem vorderen Bein.

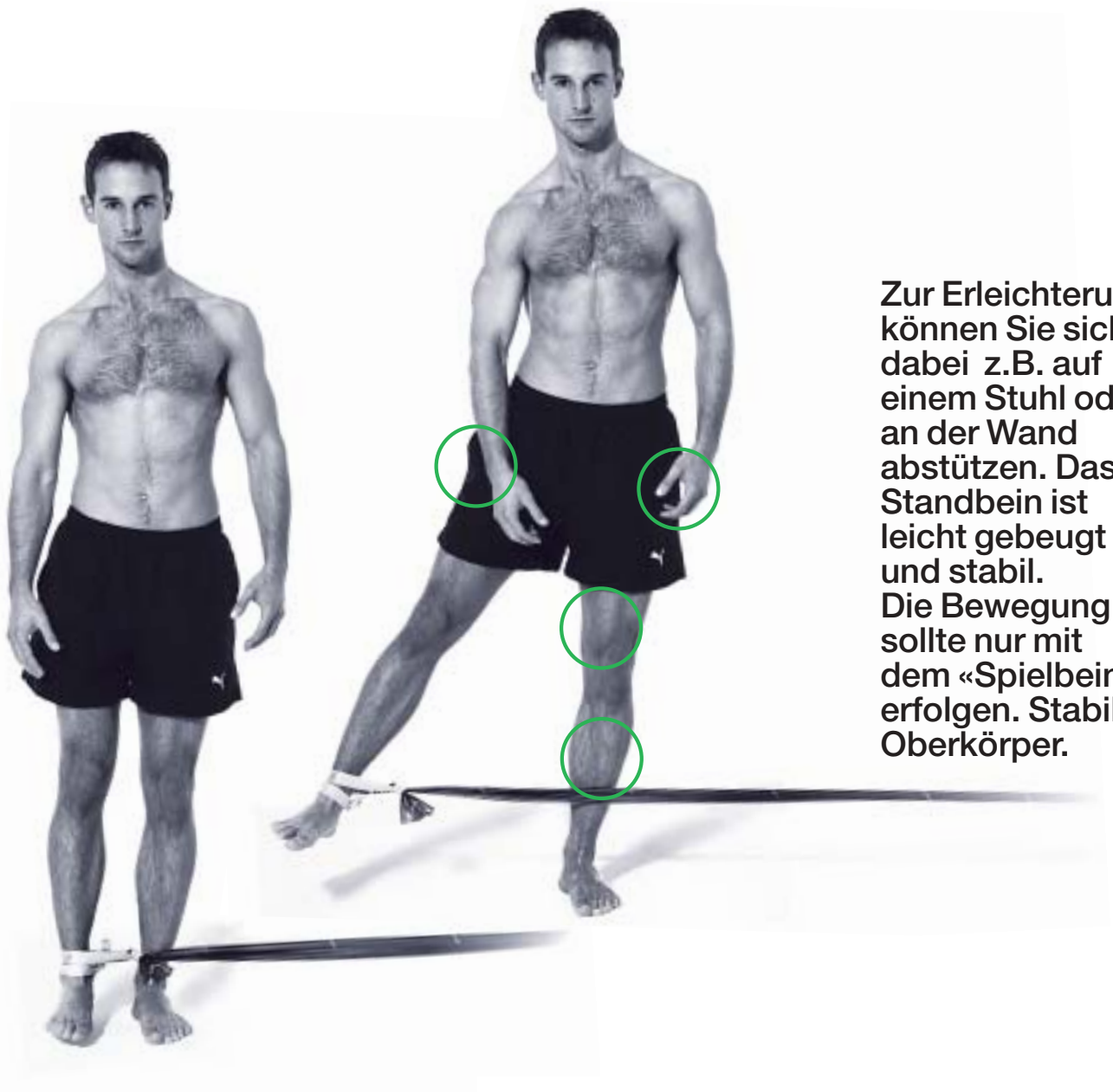
Kein Hohlkreuz! Vermeiden Sie ein übermässiges Mitdrehen des Oberkörpers.



Kräftigen der Beinmuskulatur

Kräftigen der äusseren Hüftmuskulatur

- Fixieren Sie das Thera-Band auf Bodenhöhe zwischen Tür und Türrahmen.
- Bewegen Sie das «Spielbein» gestreckt gegen den Widerstand des Bandes vom Standbein weg.
- Halten Sie diese Stellung 1 Sekunde.



Zur Erleichterung können Sie sich dabei z.B. auf einem Stuhl oder an der Wand abstützen. Das Standbein ist leicht gebeugt und stabil. Die Bewegung sollte nur mit dem «Spielbein» erfolgen. Stabiler Oberkörper.

Kräftigen der inneren Oberschenkelmuskulatur

- Fixieren Sie das Thera-Band auf Bodenhöhe zwischen Tür und Türrahmen.
- Bewegen Sie das «Spielbein» gestreckt gegen den Widerstand des Bandes vor das Standbein.
- Halten Sie diese Stellung 1 Sekunde.



Kräftigen der hinteren Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

- Fixieren Sie das Thera-Band auf Bodenhöhe zwischen Tür und Türrahmen.
- Heben Sie den Oberschenkel leicht vom Boden ab.
- Bewegen Sie die Ferse Richtung Gesäss und langsam wieder zurück. Spannen Sie dabei das Gesäss an.



Kein Hohlkreuz! Der Oberschenkel darf den Boden nicht berühren.

Kräftigen der äusseren Fussheber

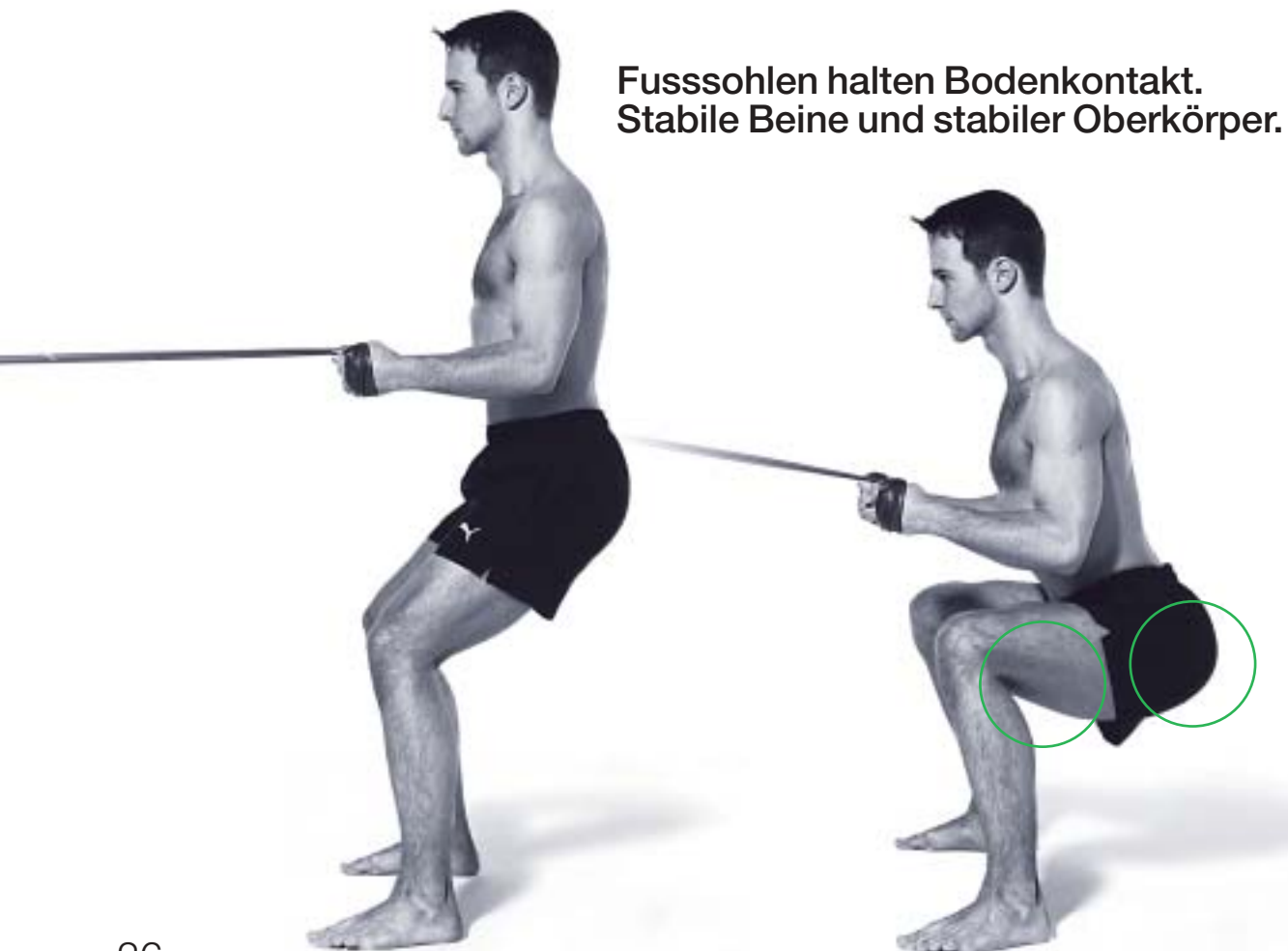
- Legen Sie das «doppelte» Thera-Band um den Vorderfuss. Spannen Sie das Band zusätzlich mit dem anderen Fuss, indem Sie die Beine spreizen, und halten Sie es mit der Hand.
- Bewegen Sie den äusseren Fussrand mit dem Band nach aussen.



Knie strecken, drehen Sie das Bein dabei nicht nach aussen.

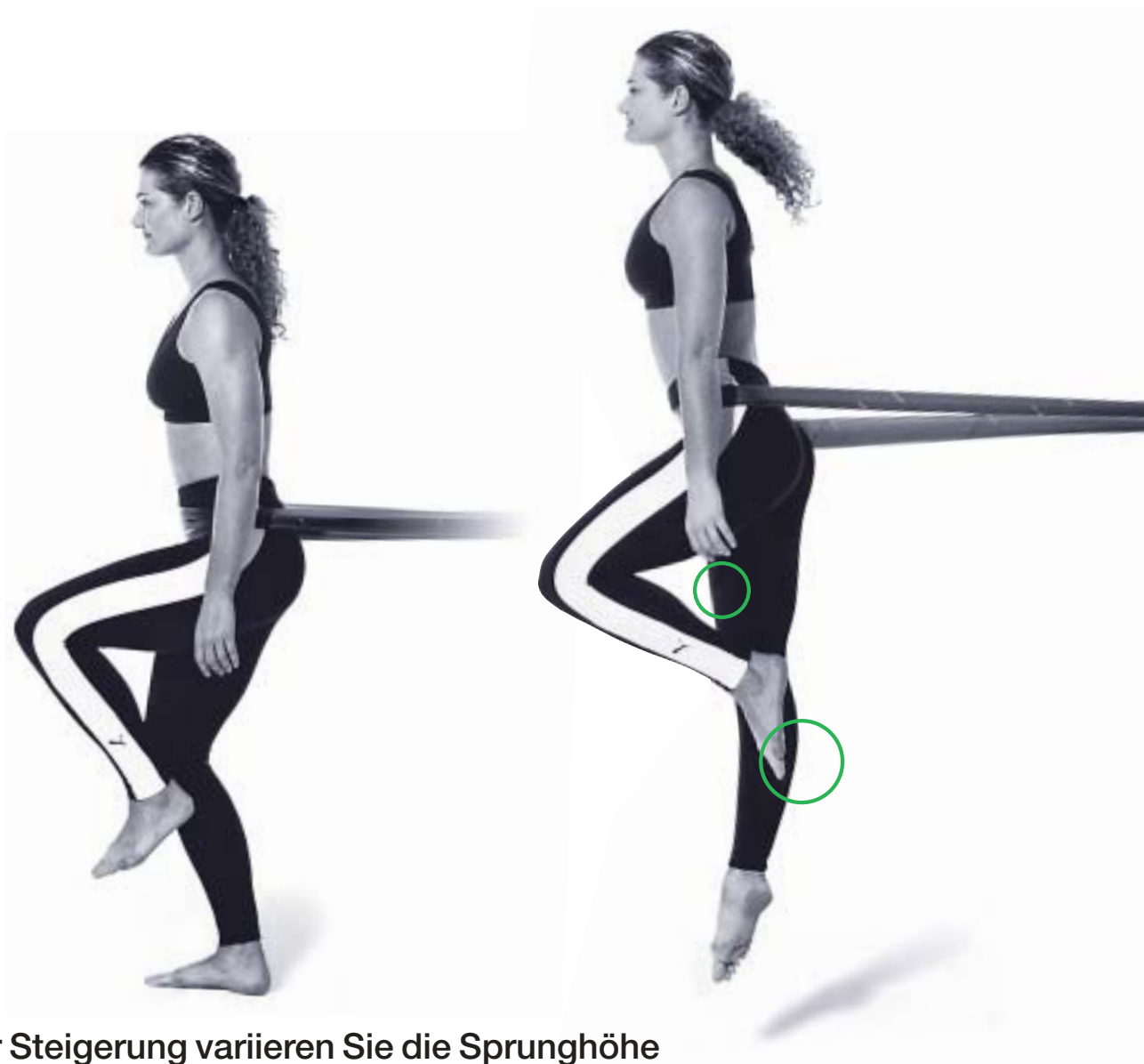
Kräftigen der Oberschenkel- und Gesässmuskulatur

- Fixieren Sie das Thera-Band auf Beckenhöhe zwischen Tür und Türrahmen.
- Gehen Sie leicht in die Hocke (Beine breiter als Hüftbreite und nach aussen gedreht).
- Spannen Sie das Band so, dass Sie sich «hineinhängen» können.
- Gehen Sie noch tiefer in die Hocke.
- Beugen Sie die Knie.



Verbesserung der Sprungkraft und der Kraftausdauer der Beinmuskulatur

- Fixieren Sie das Thera-Band auf Hüfthöhe zwischen Tür und Türrahmen.
- Hüpfen Sie auf einem Bein. Achten Sie darauf, dass das Band immer gleich gespannt ist.



Zur Steigerung variieren Sie die Sprunghöhe und die Vorspannung des Bandes. Stabile Beine.

Bestellnummer: 88158.d